



Οδηγός ασφάλειας και άνεσης

© Copyright 2014 Hewlett-Packard  
Development Company, L.P.

Οι πληροφορίες στο παρόν έγγραφο  
μπορεί να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση.  
Οι μοναδικές εγγυήσεις για τα προϊόντα  
και τις υπηρεσίες της HP είναι αυτές που  
ορίζονται στις ρητές δηλώσεις εγγύησης  
που συνοδεύουν αυτά τα προϊόντα και τις  
υπηρεσίες. Τίποτα από όσα αναφέρονται  
στο παρόν δεν πρέπει να εκληφθεί ως  
πρόσθετη εγγύηση. Η HP δεν φέρει ευθύνη  
για τεχνικά ή συντακτικά σφάλματα ή  
παραλείψεις του παρόντος.

Δεύτερη έκδοση: Νοέμβριος 2014

Πρώτη έκδοση: Ιούλιος 2013

Κωδικός εγγράφου: 715023-152

## Εισαγωγή

Ο οδηγός αυτός περιγράφει τη σωστή διαμόρφωση του χώρου εργασίας, τη σωστή στάση του σώματος και τις σωστές συνήθειες εργασίας κατά τη χρήση υπολογιστών στην εργασία, στο σπίτι, στο σχολείο και εν κινήσει. Επιπλέον, περιέχει πληροφορίες ηλεκτρικής και μηχανικής ασφάλειας, οι οποίες ισχύουν για όλα τα προϊόντα HP.

Διατίθεται επίσης στη διεύθυνση [www.hp.com/ergo](http://www.hp.com/ergo)

**⚠ ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** *Μην επιτρέψετε τη συσσώρευση υπερβολικής θερμότητας στο φορητό υπολογιστή σας.*

Για να μειώσετε την πιθανότητα πρόκλησης τραυματισμών λόγω θερμότητας ή την υπερθέρμανση του φορητού υπολογιστή, μην τοποθετείτε τον υπολογιστή επάνω σε γυμνά πόδια και μην φράζετε τους αεραγωγούς του υπολογιστή. Να χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή μόνο επάνω σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός δεν φράζεται από κάποια άλλη σκληρή επιφάνεια, όπως έναν προαιρετικό εκτυπωτή που βρίσκεται δίπλα στον υπολογιστή, ή από κάποια μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια ή χοντρά υφάσματα. Επίσης, μην αφήσετε το τροφοδοτικό AC να έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή με μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια, χοντρά υφάσματα ή ρούχα, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του. Ο υπολογιστής και το τροφοδοτικό AC συμμορφώνονται με τα όρια θερμοκρασίας για τις επιφάνειες στις οποίες έχει πρόσβαση ο χρήστης, όπως αυτά ορίζονται από το διεθνές πρότυπο για την ασφάλεια του εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφορικής (IEC 60950).

**⚠ ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** *Δώστε προσοχή στα σημάδια πόνου ή δυσφορίας.*

Διαβάστε και ακολουθήστε τις συστάσεις του Οδηγού ασφάλειας & άνεσης ώστε να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πρόκλησης πόνου και δυσφορίας και να αυξήσετε την άνεση.



# Πίνακας περιεχομένων

<b>1 Η άνεση οδηγός σας .....</b>	<b>1</b>
Ελέγξτε το χώρο εργασίας σας για ενδεχόμενη άβολη διαμόρφωση και προσαρμόστε τον ανάλογα .....	1
Υιοθετήστε υγιεινές συνήθειες .....	3
Άνετη χρήση υπολογιστή για παιδιά .....	3
<b>2 Ρύθμιση της καρέκλας .....</b>	<b>4</b>
Αφήστε τα πόδια, την πλάτη και τους ώμους σας να σας καθοδηγήσουν σε μια άνετη θέση .....	4
Αλλάζετε συχνά θέση .....	6
<b>3 Προσαρμογή της επιφάνειας εργασίας .....</b>	<b>7</b>
Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να σας καθοδηγήσουν σε μια άνετη θέση .....	7
Παρακολουθείτε τα χέρια και τα δάχτυλά σας κατά την πληκτρολόγηση, την κατάδειξη και την αφή για να διαπιστώσετε εάν αισθάνεστε ένταση .....	9
<b>4 Ρύθμιση της οθόνης .....</b>	<b>10</b>
Παρακολουθείτε την άνετη θέση του κεφαλιού, του αυχένα και του κορμού σας .....	10
Προσαρμογή δύο οθονών .....	13
<b>5 Χρήση τεχνολογίας αφής .....</b>	<b>14</b>
Χρήση οθόνης και υπολογιστή all-in-one με δυνατότητα αφής .....	14
Χρήση tablet αφής .....	16
<b>6 Χρήση φορητού υπολογιστή .....</b>	<b>18</b>
Μην αγνοείτε τα μηνύματα του σώματός σας, ιδιαίτερα κατά τη χρήση φορητού υπολογιστή .....	18
<b>7 Παρακολουθείτε τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή .....</b>	<b>20</b>
Ειδική σημείωση για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς .....	20
<b>8 Ελέγξτε τις συνήθειές σας και αθληθείτε .....</b>	<b>22</b>
Παρακολούθηση προσωπικών ορίων αντοχής .....	22
Φροντίδα της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης .....	22
<b>9 Ηλεκτρική και μηχανική ασφάλεια .....</b>	<b>23</b>
Πολιτική ασφάλειας προϊόντος και γενικές προδιαγραφές .....	23

Απαιτήσεις εγκατάστασης .....	24
Γενικές προφυλάξεις για τα προϊόντα ΗΡ .....	24
Βλάβη που απαιτεί επισκευή .....	24
Επισκευή .....	25
Εξαρτήματα προσάρτησης .....	25
Εξαερισμός .....	25
Νερό και υγρασία .....	25
Προϊόντα με γείωση .....	25
Πηγές τροφοδοσίας .....	25
Προσβασιμότητα .....	25
Διακόπτης επιλογής τάσης .....	25
Εσωτερική μπαταρία .....	26
Καλώδια τροφοδοσίας .....	26
Προστατευτικό βύσμα .....	26
Καλώδιο προέκτασης .....	26
Υπερφόρτωση .....	26
Καθαρισμός .....	26
Θερμότητα .....	26
Κυκλοφορία αέρα και ψύξη .....	27
Εξαρτήματα αντικατάστασης .....	27
Έλεγχος ασφάλειας .....	27
Προϊόντα επιλογής και αναβάθμισης .....	27
Ζεστές επιφάνειες .....	27
Εισαγωγή αντικειμένου .....	27
Προφυλάξεις για προϊόντα φορητών υπολογιστών .....	27
Υποστήριγμα οθόνης .....	27
Επαναφορτιζόμενη μπαταρία .....	28
Βάση μονάδας .....	28
Προφυλάξεις για προϊόντα διακομιστών και δικτύου .....	28
Κλείστρα και καλύμματα ασφαλείας .....	28
Εξαρτήματα και προαιρετικά είδη .....	28
Προϊόντα με τροχήλατη βάση .....	28
Επιδαπέδια προϊόντα .....	28
Προϊόντα που τοποθετούνται σε rack .....	28
Προφυλάξεις για προϊόντα με τροφοδοτικά άμεσης τοποθέτησης .....	29
Προφυλάξεις για προϊόντα με υποδοχή εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας .....	29
Συμβατότητα .....	29
Γείωση εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας .....	30
Προστασία από κεραυνούς .....	30
Ηλεκτροφόρα σύρματα .....	30

Γείωση κεραίας .....	30
Προφυλάξεις για προϊόντα με μόντεμ, προϊόντα τηλεπικοινωνίας ή εξαρτήματα τοπικού δικτύου (LAN) .....	31
Προφυλάξεις για προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ .....	31
Προειδοποιήσεις ασφάλειας για συσκευές λέιζερ .....	31
Συμμόρφωση με τους κανονισμούς CDRH .....	31
Συμμόρφωση με τους διεθνείς κανονισμούς .....	32
Ετικέτα προϊόντος λέιζερ .....	32
Σύμβολα στον εξοπλισμό .....	32
<b>10 Περισσότερες πληροφορίες .....</b>	<b>34</b>
<b>Ευρετήριο .....</b>	<b>36</b>



# 1 Η άνεση οδηγός σας

## Ελέγξτε το χώρο εργασίας σας για ενδεχόμενη άβολη διαμόρφωση και προσαρμόστε τον ανάλογα

Κάθε φορά που χρησιμοποιείτε υπολογιστή, παίρνετε αποφάσεις που επηρεάζουν την άνεση, την υγεία, την ασφάλεια και την παραγωγικότητά σας. Αυτό ισχύει είτε χρησιμοποιείτε επιτραπέζιο πληκτρολόγιο και οθόνη επάνω σε γραφείο, είτε φορητό υπολογιστή σε φοιτητική εστία, είτε ένα tablet στην κουζίνα σας, είτε υπολογιστή χειρός στο αεροδρόμιο. Σε κάθε περίπτωση, επιλέγετε στάση σώματος ανάλογα με την τεχνολογία που χρησιμοποιείτε.

Είτε εργάζεστε, είτε μελετάτε ή ψυχαγωγείστε, η παραμονή σε μία στάση για παρατεταμένη διάρκεια μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και κούραση στους μύες και τις αρθρώσεις σας. Αντί να χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή καθιστοί σε μία στάση, συνιστάται να αλλάζετε τακτικά στάση επιλέγοντας μεταξύ διαφόρων θέσεων καθιστής και όρθιας στάσης και βρίσκοντας την πιο άνετη θέση σε καθεμία από αυτές. Πολλοί άνθρωποι δεν επιλέγουν την όρθια θέση κατά τη χρήση υπολογιστή επειδή τους είναι ασυνήθιστη. Με τον καιρό, ωστόσο, αντιλαμβάνονται πόσο καλύτερα αισθάνονται όταν αλλάζουν από καθιστή σε όρθια στάση κατά τη διάρκεια της ημέρας.



ΣΩΣΤΟ Ίσια θέση



ΣΩΣΤΟ Κεκλιμένη θέση



ΣΩΣΤΟ Όρθια θέση

Δεν υπάρχει μία "σωστή" θέση για όλους τους ανθρώπους και όλες τις εργασίες, ούτε μία διαμόρφωση άνετη για όλα τα μέλη του σώματος. Ξεχάστε το σκεπτικό "το ρυθμίζω και το αφήνω" και κάντε συνήθειά σας τον έλεγχο της θέση σας και την προσαρμογή της για μεγαλύτερη άνεση. Κατανοήστε τη σύνδεση μεταξύ του σώματος και της τεχνολογίας και κρίνετε τι πρέπει να αλλάξετε και πότε. Ορισμένες φορές χρειάζεται να αλλάζετε τη στάση του σώματός σας, άλλες φορές πρέπει να μετακινήσετε τον εξοπλισμό σας, άλλες και τα δύο.

Ελέγχετε τακτικά μήπως βρίσκεστε σε πλήρη ακινησία ή σε αφύσικη θέση, μήπως είστε σφιγμένοι ή βρίσκεστε σε ένταση και μήπως δεν αναπνέετε βαθιά. Να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν ασχολείστε με δύσκολες, εντατικές εργασίες ή εργασίες με πιεστική προθεσμία. Δώστε προσοχή στη

στάση του σώματός σας κατά τις μεσημεριανές ώρες που έχετε αρχίσει να κουράζεστε. Αποφύγετε τη στάση "χελώνας" όπου ο αυχένας δεν είναι ευθυτενής, το κεφάλι δεν είναι σε ευθεία με τη σπονδυλική στήλη και η πλάτη δεν στηρίζεται στην καρέκλα. Η αλλαγή από όρθια σε καθιστή θέση και η βαθιά αναπνοή ανακουφίζουν τη σπονδυλική στήλη, τις αρθρώσεις, τους μύες, τους πνεύμονες και το κυκλοφορικό σας σύστημα. Εάν ο σταθμός εργασίας σας δεν επιτρέπει την αλλαγή από καθιστή σε όρθια θέση, μπορείτε να σηκώνεστε όταν μιλάτε στο τηλέφωνο ή να κάνετε μια συνάντηση περπατώντας αντί καθιστοί στην αίθουσα συναντήσεων. Συμπέρασμα: μπορείτε συνειδητά να μετακινείστε ώστε να διατηρείτε την άνεση και την παραγωγικότητά σας ή να "θυμίζεστε" ασυνείδητα σε μια άβολη και λιγότερο παραγωγική στάση.

Σε όλη τη διάρκεια της ημέρας η απόφαση είναι δική σας.



**ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ** Ελέγχετε τη θέση του σώματός σας για αφύσικη στάση ή δυσφορία. Μην παίρνετε αφύσικες, άβολες και λιγότερο παραγωγικές στάσεις όπως η στάση χελώνας.

## Υιοθετήστε υγιεινές συνήθειες

Διαμορφώστε καλές σχέσεις στο χώρο εργασίας σας και βρείτε υγιεινούς τρόπους καταπολέμησης του στρες. Αναπνέετε βαθιά και τακτικά. Κάντε ένα σύντομο διάλειμμα κάθε 20 λεπτά – σηκωθείτε, περπατήστε λίγο, τεντωθείτε και μετατοπίστε το βλέμμα σας σε ένα μακρινό σημείο. Συνεννοηθείτε με έναν συνάδελφο να ελέγχετε ο ένας τη στάση του άλλου και να υπενθυμίζετε ο ένας στον άλλο να κάνετε τις κατάλληλες προσαρμογές και να κινείστε.

Η άνεση και η ασφάλεια κατά την εργασία στον υπολογιστή μπορεί να επηρεαστεί από τη γενικότερη κατάσταση της υγείας σας. Σύμφωνα με έρευνες, διάφορα προβλήματα υγείας μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο δυσφορίας, προβλημάτων στους μύες και τις αρθρώσεις ή τραυματισμών. (Ανατρέξτε στην ενότητα [Ελέγχετε τις συνήθειές σας και αθληθείτε στη σελίδα 22](#).) Αποφεύγετε τις καταστάσεις που επιβαρύνουν την υγεία σας και ασκηθείτε τακτικά για να βελτιώσετε και να διατηρήσετε την καλή φυσική σας κατάσταση, βελτιώνοντας έτσι τη συνολική κατάσταση της υγείας σας και τις αντοχές σας στην καθιστική εργασία. Λάβετε υπόψη σας τυχόν προβλήματα υγείας ή ιδιαίτερες καταστάσεις και ακολουθήστε τα προσωπικά σας όρια.

## Άνετη χρήση υπολογιστή για παιδιά

Οι συστάσεις του οδηγού αυτού ισχύουν για τους χρήστες υπολογιστών κάθε ηλικίας. Πολλές φορές οι ενήλικες πρέπει να ξεχάσουν παλιές κακές συνήθειες κατά τη χρήση του υπολογιστή, αλλά τα παιδιά – ιδιαίτερα τα παιδιά μικρής ηλικίας – δεν θα χρειαστεί να περάσουν αυτό το στάδιο αν οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί τους τα βοηθήσουν να υιοθετήσουν σωστές συνήθειες στη χρήση του υπολογιστή από την αρχή. Οι γονείς και οι δάσκαλοι οφείλουν να παρακολουθούν και να καθοδηγούν τα παιδιά. Μάθετε από νωρίς στα παιδιά να ακούνε το σώμα τους, να εντοπίζουν τη δυσφορία και να προσαρμόζονται για μεγαλύτερη άνεση. (Ανατρέξτε στην ενότητα [Παρακολουθείτε τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή στη σελίδα 20](#).)

## 2 Ρύθμιση της καρέκλας

### Αφήστε τα πόδια, την πλάτη και τους ώμους σας να σας καθιοδηγήσουν σε μια άνετη θέση

Για να μάθετε να αλλάζετε από όρθια σε κεκλιμένη θέση, πρέπει να εξοικειωθείτε πλήρως με τις δυνατότητες ρύθμισης της καρέκλας. Εάν δεν διαθέτετε έντυπο αντίγραφο του οδηγού χρήσης της καρέκλας, ανατρέξτε στην τοποθεσία web του κατασκευαστή. Είναι εντυπωσιακό, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μαθαίνουν να εκμεταλλεύονται στο έπακρο τις δυνατότητες ρύθμισης της καρέκλας τους. Αφιερώνοντας λίγο χρόνο σε αυτό, κερδίζετε πραγματικά σε άνεση και παραγωγικότητα.

1. Καθίστε όσο πιο πίσω γίνεται στην καρέκλα και προσαρμόστε το ύψος του καθίσματος έτσι ώστε τα πόδια σας να ακουμπούν καλά στο έδαφος και να μην νιώθετε πίεση στο πίσω μέρος των μηρών σας. Ρυθμίστε το βάθος του καθίσματος έτσι ώστε μεταξύ του πίσω μέρους των γονάτων σας και της άκρης του καθίσματος να υπάρχει απόσταση τουλάχιστον δύο δαχτύλων. Εάν η καρέκλα δεν διαθέτει δυνατότητα ρύθμισης του βάθους του καθίσματος και νιώθετε πίεση στο πίσω μέρος των ποδιών σας, ίσως χρειάζεστε άλλη καρέκλα που να ταιριάζει καλύτερα στο σώμα σας.



**ΣΩΣΤΟ** Ρυθμίστε το ύψος του καθίσματος ώστε τα πόδια να ακουμπούν καλά στο έδαφος και ρυθμίστε το βάθος του καθίσματος ώστε τα γόνατα να μην ακουμπούν στην άκρη του.

2. Ρυθμίστε την αντίσταση της κλίσης έτσι ώστε να μπορείτε εύκολα να πάρετε κεκλιμένη θέση. Ένα κεκλιμένο υποπόδιο μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε αυτή τη στάση.



**ΣΩΣΤΟ** Ρυθμίστε την αντίσταση της κλίσης και, εάν χρειάζεται, χρησιμοποιήστε ένα κεκλιμένο υποπόδιο για να επιτύχετε αυτή τη στάση.

3. Ελέγχετε εάν η καρέκλα διαθέτει πρόσθετες δυνατότητες υποστήριξης τις οποίες μπορείτε να ρυθμίσετε για μεγαλύτερη άνεση. Εάν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, ρυθμίστε την πλάτη της καρέκλας ώστε να ταιριάζει με τη φυσική καμπύλη της σπονδυλικής σας στήλης.
4. Η υποστήριξη των αντιβραχίων μπορεί να διασφαλίσει μεγαλύτερη άνεση στους ώμους. Η υποστήριξη των χεριών δεν πρέπει να έχει ως αποτέλεσμα να ανασηκώνονται οι ώμοι σας, να ασκείται υπερβολική πίεση στους αγκώνες ή να απομακρύνονται τα χέρια σας από το σώμα σας.



**ΣΩΣΤΟ** Η υποστήριξη των αντιβραχίων μπορεί να συμβάλλει σε πιο χαλαρούς ώμους.

Αφού μάθετε πώς να χρησιμοποιείτε τις δυνατότητες ρύθμισης της καρέκλας, δοκιμάστε διάφορες όρθιες και κεκλιμένες θέσεις για να βρείτε τις πιο άνετες για το σώμα σας. Εσείς αποφασίζετε ποιες στάσεις και θέσεις σάς βιολεύουν περισσότερο και σας εξασφαλίζουν μεγαλύτερη παραγωγικότητα.

Η επιλογή της στάσης που διασφαλίζει την μεγαλύτερη άνεση πιθανότατα να διαφέρει ανάλογα με την εργασία. Για παράδειγμα, μια κεκλιμένη θέση μπορεί να είναι πιο άνετη όταν στέλνετε e-mail, ενώ η όρθια θέση μπορεί να είναι πιο άνετη για εργασίες που απαιτούν να ανατρέχετε συχνά σε έγγραφα ή βιβλία. Εάν κάποιος άλλος χρησιμοποιεί την καρέκλα σας, μην ξεχνάτε να επαναφέρετε τις ρυθμίσεις που είναι καλύτερες για εσάς. Βεβαιωθείτε ότι μπορείτε να κινείτε τα πόδια σας άνετα κάτω από το γραφείο ή το τραπέζι.

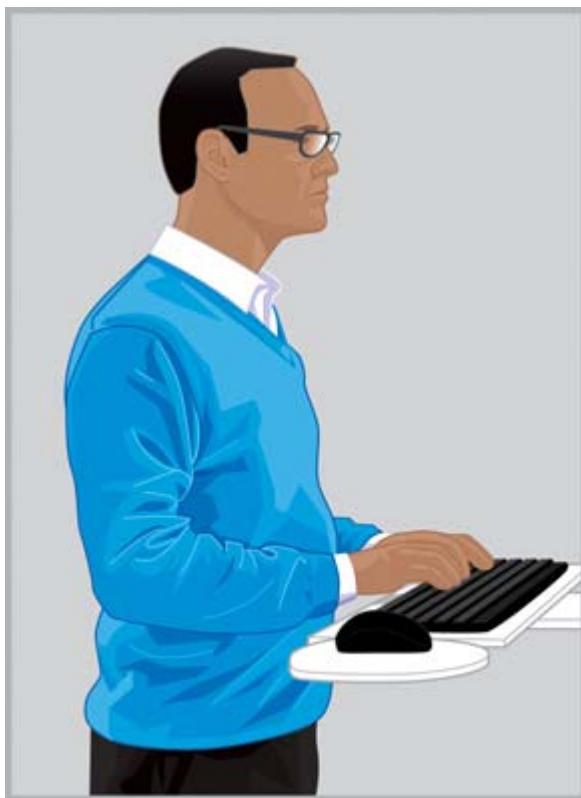
## Αλλάζετε συχνά θέση

Για μεγαλύτερη άνεση και παραγωγικότητα, φροντίστε να αλλάζετε τακτικά μεταξύ καθιστής και όρθιας θέσης. Μην παραμένετε σε μία θέση για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καθώς αυτό μπορεί να δημιουργήσει ένταση και δυσφορία στους μύες και τις αρθρώσεις σας. Ελέγχετε συχνά πώς αισθάνεστε και αποφασίστε αν πρέπει να κινηθείτε. Ορισμένες φορές χρειάζεται να αλλάξετε τη στάση του σώματός σας, άλλες φορές τη θέση του εξοπλισμού, άλλες και τα δύο.

### 3 Προσαρμογή της επιφάνειας εργασίας

#### Αφήστε τους ώμους και τα χέρια σας να σας καθοδηγήσουν σε μια άνετη θέση

Όταν αλλάζετε θέση, ενδέχεται να πρέπει να προσαρμόσετε και την επιφάνεια εργασίας σας για μεγαλύτερη άνεση των ώμων και των χεριών σας. Οι ώμοι σας θα πρέπει να είναι χαλαροί και οι αγκώνες σας να κρέμονται με άνεση στα πλάγια. Τα αντιβράχια, οι καρποί και οι παλάμες σας πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένα, σε ουδέτερη θέση. Οι δυνατότητες προσαρμογής της επιφάνειας εργασίας, του πληκτρολογίου και της συσκευής κατάδειξης επηρεάζουν την άνεση και την παραγωγικότητά σας.



**ΣΩΣΤΟ** Προσαρμόστε την επιφάνεια εργασίας έτσι ώστε οι ώμοι σας να είναι χαλαροί και οι καρποί και οι παλάμες σας σε ευθεία.



**ΛΑΘΟΣ** Μην ακουμπάτε τις παλάμες σας στην επιφάνεια εργασίας και μην λυγίζετε τους καρπούς προς τα κάτω.



**ΛΑΘΟΣ** Μην γυρίζετε τους καρπούς σας αισθητά προς τα μέσα.

Τηρείτε τις παρακάτω οδηγίες αναφορικά με την επιφάνεια εργασίας

- Τοποθετείτε το πληκτρολόγιο ακριβώς μπροστά σας, ώστε να αποφεύγετε να στρέφετε τον αυχένα και το σώμα σας.
- Προσαρμόστε το ύψος της επιφάνειας εργασίας σας, ώστε οι ώμοι, τα χέρια και οι καρποί σας να είναι άνετα. Οι ώμοι σας θα πρέπει να είναι χαλαροί και οι αγκώνες σας θα πρέπει να κρέμονται με άνεση στα πλάγια. Η κεντρική σειρά του πληκτρολογίου (η σειρά με το γράμμα "Λ") θα πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο ή περίπου στο ίδιο επίπεδο με τους αγκώνες σας. Βεβαιωθείτε ότι η επιφάνεια εργασίας σας δεν είναι σε τέτοιο ύψος ώστε να αναγκάζεστε να σηκώνετε τους ώμους σας.
- Προσαρμόστε την κλίση της επιφάνειας εργασίας, του πληκτρολογίου και της συσκευής κατάδειξης, ώστε να διατηρείτε τους ώμους και τα χέρια σας ευθυγραμμισμένα και τους καρπούς σας σε ευθεία θέση. Αποφεύγετε να λυγίζετε ή να στρέφετε σε γωνία τους καρπούς σας κατά την πληκτρολόγηση ή τη χρήση της συσκευής κατάδειξης.

**💡 ΥΠΟΔΕΙΞΗ:** Εάν σας είναι δύσκολο να πληκτρολογείτε με τους καρπούς σας σε ευθεία θέση χωρίς γωνία, ίσως σας είναι πιο εύκολο να χρησιμοποιήσετε ένα πληκτρολόγιο ή μια συσκευή κατάδειξης με εναλλακτική σχεδίαση.

- Εάν χρησιμοποιείτε πληκτρολόγιο πλήρους μεγέθους και η συσκευή κατάδειξης είναι στα δεξιά σας, φροντίζετε ιδιαίτερα για την άνεση των ώμων και του επάνω μέρους των χεριών σας. Εάν διαπιστώσετε ότι τεντώνεστε για να φθάσετε τη συσκευή κατάδειξης, τραβώντας τον αγκώνα σας μακριά από το σώμα σας, ίσως πρέπει να σκεφθείτε να χρησιμοποιήσετε ένα πληκτρολόγιο χωρίς ξεχωριστό αριθμητικό πληκτρολόγιο.
- Τοποθετήστε τη συσκευή κατάδειξης ακριβώς στα δεξιά, στα αριστερά ή εμπρός από τη μπροστινή πλευρά του πληκτρολογίου. Εάν χρησιμοποιείτε επιφάνεια υποστήριξης πληκτρολογίου, βεβαιωθείτε ότι είναι αρκετά μεγάλη ώστε να χωρά άνετα η συσκευή κατάδειξης.
- Πειραματιστείτε προσαρμόζοντας το ύψος της επιφάνειας υποστήριξης του πληκτρολογίου και της συσκευής κατάδειξης κάθε φορά που μετακινείστε. Όταν στέκεστε, ίσως χρειάζεται να ρυθμίσετε με ακρίβεια το ύψος της επιφάνειας εργασίας βάσει του ύψους του τακουνιού ή του πάχους της σόλας των παπουτσιών σας. Αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό για τις γυναίκες που φορούν διαφορετικά στυλ παπουτσιών.

Εάν αισθάνεστε ότι δεν κάθεστε σωστά ή ότι δεν είστε άνετα, κάντε τις απαραίτητες προσαρμογές κατά τη διάρκεια της ημέρας, ώστε να βελτιώσετε την άνεση και να αυξήσετε την παραγωγικότητά σας.

## Παρακολουθείτε τα χέρια και τα δάχτυλά σας κατά την πληκτρολόγηση, την κατάδειξη και την αφή για να διαπιστώσετε εάν αισθάνεστε ένταση

Κατά την πληκτρολόγηση και τη χρήση της συσκευής κατάδειξης και της λειτουργίας αφής, παρακολουθείτε τα χέρια και τα δάχτυλά σας σε τακτά χρονικά διαστήματα για να διαπιστώσετε εάν αισθάνεστε δυσκολία κίνησης, ένταση ή κούραση καθώς πληκτρολογείτε και χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης ή τη λειτουργία αφής.

Κατά την πληκτρολόγηση, παρατηρήστε εάν πατάτε τα πλήκτρα δυνατά ή απαλά. Να ασκείτε ελάχιστη πίεση στα πλήκτρα κατά την πληκτρολόγηση. Αποφύγετε να ασκείτε υπερβολική πίεση στους αντίχειρες και τα δάχτυλά σας. Θα σας φανεί ενδεχομένως περίεργο ότι μπορεί να διαπιστώσετε ένταση σε έναν αντίχειρα ή ένα δάχτυλο που δεν χρησιμοποιείτε για την πληκτρολόγηση, την κατάδειξη ή την αφή.

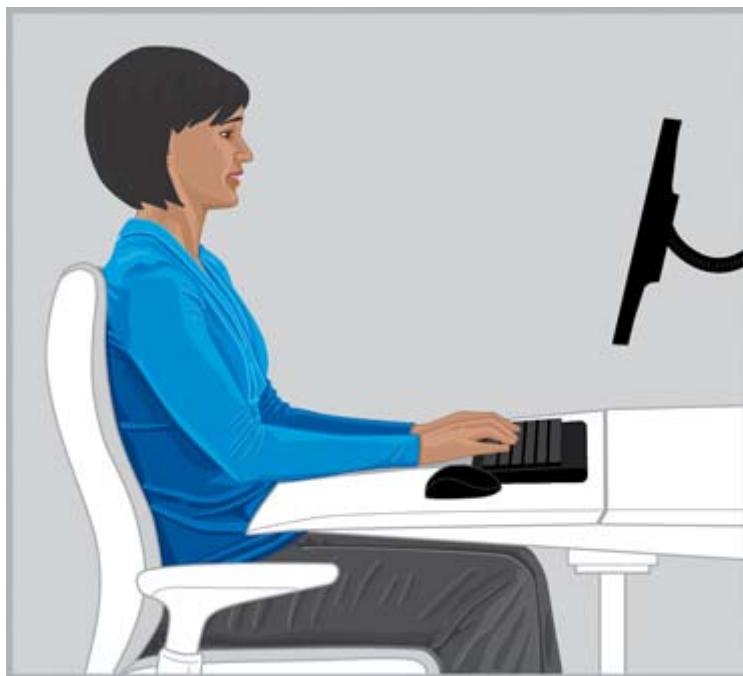
Κρατάτε τη συσκευή κατάδειξης χαλαρά. Χρησιμοποιείτε ολόκληρο τον ώμο και το χέρι σας για να μετακινήσετε τη συσκευή κατάδειξης και όχι μόνο τον καρπό. Διατηρείτε τον καρπό σας σε ευθεία θέση και το χέρι σας χαλαρό και κάνετε κλικ στα κουμπιά χωρίς να ασκείτε υπερβολική πίεση. Για να ξεκουράσετε για λίγο το χέρι με το οποίο κάνετε την κατάδειξη, μπορείτε για λίγη ώρα να χρησιμοποιήσετε το άλλο χέρι. Χρησιμοποιήστε το λογισμικό της συσκευής για να αλλάξετε τη χρήση των κουμπιών. Χρησιμοποιήστε τον πίνακα ελέγχου του λογισμικού για να προσαρμόσετε τις ιδιότητες της συσκευής κατάδειξης. Για παράδειγμα, για να ανασηκώνετε όσο λιγότερο γίνεται το ποντίκι, δοκιμάστε να ρυθμίσετε την επιτάχυνση σε υψηλότερο επίπεδο. Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης, αφήστε τη, μην συνεχίσετε να την κρατάτε.

Θα διαπιστώσετε ότι οι διάφορες εναλλακτικές επιλογές υποστήριξης των χεριών σάς δίνουν τη δυνατότητα να παραμένετε πιο χαλαροί και να εργάζεστε πιο άνετα. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα στήριγμα παλάμης για υποστήριξη κατά τις παύσεις, αφήνετε όμως τους καρπούς σας ελεύθερους ενώ πληκτρολογείτε ή χρησιμοποιείτε τη συσκευή κατάδειξης.

## 4 Ρύθμιση της οθόνης

### Παρακολουθείτε την άνετη θέση του κεφαλιού, του αυχένα και του κορμού σας

Δεν υπάρχει μία θέση οθόνης στην οποία όλα τα μέρη του σώματος είναι άνετα κάθε στιγμή. Κατά τη διάρκεια της ημέρας αφήστε τα μάτια, τον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη σας να καθορίσουν πότε χρειάζεται να μετακινηθείτε. Η θέση, το ζουμ και ο φωτισμός είναι σημαντικοί παράγοντες που επηρεάζουν την άνεση και την παραγωγικότητά σας. Για παράδειγμα, εάν νιώσετε ξηρότητα στα μάτια, ίσως πρέπει να χαμηλώσετε την οθόνη για λίγο και να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας συχνότερα. Εάν αρχίσετε να νιώθετε κούραση στα μάτια, δοκιμάστε να αιχήσετε το ποσοστό του ζουμ για να μεγαλώσετε το μέγεθος των αντικειμένων στην οθόνη. Ακόμα, ίσως χρειάζεται να τραβήξετε την οθόνη πιο κοντά ώστε να περιορίσετε τις πηγές φωτός που δημιουργούν αντανάκλαση και να ξεκουράζετε συχνά τα μάτια σας. Εάν κοιτάζετε προς τα κάτω και αρχίζετε να νιώθετε ενόχληση στον αυχένα, ίσως πρέπει να σηκώσετε την οθόνη ψηλότερα. Θα πρέπει να έχετε τους ώμους σας σε άνετη θέση και η πλάτη σας θα πρέπει να ακουμπά πλήρως στην πλάτη της καρέκλας σας.



**ΣΩΣΤΟ** Ισορροπείτε σωστά το κεφάλι σας σε σχέση με τους ώμους, με την πλάτη να ακουμπά πλήρως στην καρέκλα σας.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για ρύθμιση της οθόνης:

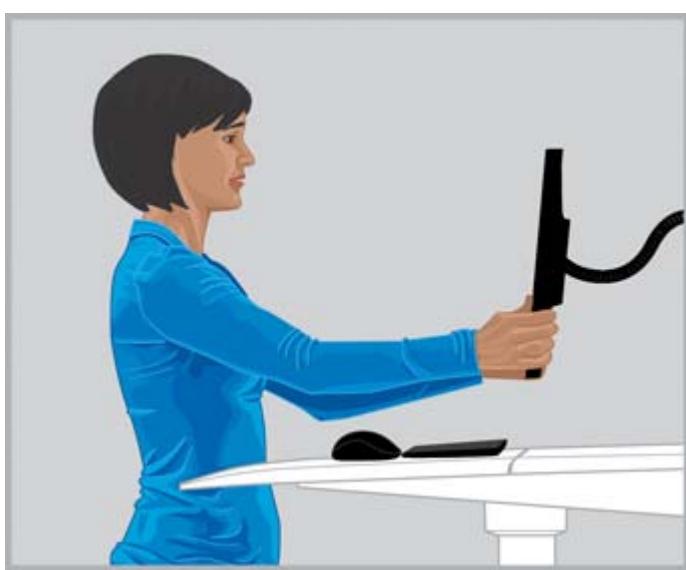
- Τοποθετήστε την οθόνη σε ένα σημείο με λιγότερες αντανακλάσεις φωτός. Προσπαθήστε να αποφεύγετε τις πηγές φωτός στο οπτικό σας πεδίο.
- Τοποθετήστε την οθόνη ακριβώς μπροστά σας ώστε να αποφεύγετε να στρέφετε τον αυχένα και το σώμα σας.

- Για να αποφύγετε τη συχνή μετακίνηση του αυχένα σας προς τα εμπρός όταν το κείμενο είναι πολύ μικρό, πειραματιστείτε ρυθμίζοντας το ζουμ σε ποσοστό 125% ή μεγαλύτερο. Κατά τη χρήση υπολογιστή, ενδέχεται να βρείτε το ύψος χαρακτήρων τριών έως τεσσάρων χιλιοστών πιο παραγωγικό κατά την ανάγνωση.



**ΛΑΘΟΣ** Μην λυγίζετε τον αυχένα σας προς τα εμπρός.

✿ **ΥΠΟΔΕΙΞΗ:** Σε ορισμένους υπολογιστές, η ρύθμιση ζουμ μπορεί να προσαρμοστεί σε μικρότερη ή μεγαλύτερη τιμή με παρατεταμένο πάτημα του πλήκτρου **ctrl** και κύλιση του τροχού του ποντικιού ή με χρήση της κίνησης ζουμ στο touchpad.

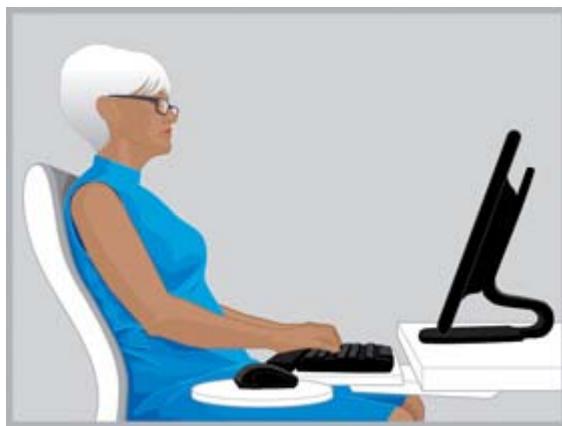


**ΣΩΣΤΟ** Προσαρμόστε την απόσταση προβολής μέχρι να μπορείτε να διαβάσετε το κείμενο ευκρινώς.

- Για να βρείτε την απόσταση προβολής που είναι πιο άνετη για εσάς, τεντώστε το χέρι σας προς την οθόνη με σφιγμένη γροθιά και τοποθετήστε την οθόνη κοντά στις αρθρώσεις σας. Με το κεφάλι σας σε άνετη θέση σε σχέση με τους ώμους σας, μετακινήστε την οθόνη εμπρός και πίσω για να ρυθμίσετε με ακρίβεια την απόσταση προβολής. Θα πρέπει να είστε σε θέση να βλέπετε καθαρά το κείμενο στην οθόνη.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Σύμφωνα με έρευνες, πολλοί χρήστες υπολογιστών, συμπεριλαμβανομένων παιδιών, βλέπουν θολές εικόνες στην οθόνη λόγω προβλημάτων όρασης. Τα παιδιά που δεν μπορούν να δουν καθαρά, έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν δυσκολίες στην ανάγνωση. Όλοι οι χρήστες υπολογιστών πρέπει να εξετάζονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα από οφθαλμίατρο. Κάποιοι ενδέχεται να χρειαστεί να φορέσουν γυαλιά. Άλλοι ενδέχεται να χρειάζονται ανανέωση συνταγής ή να προμηθευτούν ειδικά γυαλιά για χρήση στον υπολογιστή.

- Προσαρμόστε το ύψος της οθόνης προς τα πάνω ή προς τα κάτω μέχρι το κεφάλι σας να βρίσκεται σε άνετη θέση σε σχέση με τους ώμους σας. Το κεφάλι σας δεν θα πρέπει να σκύβει μπροστά και ο αυχένας σας δεν θα πρέπει να λυγίζει εμπρός ή πίσω σε οποιονδήποτε βαθμό. Τα μάτια σας θα πρέπει να βλέπουν ελαφρά προς τα κάτω όταν κοιτάζετε στη μέση της οθόνης. Παρόλο που πολλοί χρήστες βρίσκουν πιο άνετη τη θέση της οθόνης όταν αυτή είναι τοποθετημένη με την ψηλότερη γραμμή κειμένου κάτω από το ύψος των ματιών, ίσως διαπιστώσετε ότι σηκώνοντας την οθόνη ελαφρώς πιο πάνω από αυτό το ύψος, εξασφαλίζετε μεγαλύτερη άνεση για τον αυχένα σας. Από την άλλη, εάν αρχίσετε να αισθάνεστε ξηρότητα στα μάτια σας, ίσως είναι καλύτερα να κατεβάσετε την οθόνη κάτω από το επίπεδο των ματιών, δεδομένου ότι σε αυτή τη θέση η επιφάνεια των ματιών σας καλύπτεται σε μεγαλύτερο βαθμό από τα βλέφαρα. Για να αποφύγουν την κλίση του κεφαλιού προς τα πίσω, ορισμένοι χρήστες που φορούν πολυεστιακούς φακούς επιλέγουν να ρυθμίσουν την οθόνη τους πολύ χαμηλά, ώστε να μπορούν να βλέπουν το περιεχόμενο από το χαμηλό τμήμα των φακών τους. Κάποιοι επίσης επιλέγουν να έχουν ένα δεύτερο ζευγάρι γυαλιά σχεδιασμένο ειδικά για χρήση στον υπολογιστή.



**ΣΩΣΤΟ** Ορισμένοι χρήστες που φορούν πολυεστιακούς φακούς προτιμούν να τοποθετούν την οθόνη χαμηλά, καθώς τους βοηθά να διατηρούν το κεφάλι τους σε σωστή θέση σε σχέση με τους ώμους τους.

**ΛΑΘΟΣ** Η οθόνη είναι πολύ ψηλά εάν σας κάνει να σηκώνετε το κεφάλι σας προς τα πίσω σε οποιονδήποτε βαθμό.

**ΥΠΟΔΕΙΞΗ:** Εάν δεν μπορείτε να ρυθμίσετε την οθόνη αρκετά ψηλά, εξετάστε το ενδεχόμενο να χρησιμοποιήσετε έναν ρυθμιζόμενο βραχίονα ή μια βάση στήριξης οθόνης. Εάν δεν μπορείτε να ρυθμίσετε την οθόνη αρκετά χαμηλά, χρησιμοποιήστε έναν ρυθμιζόμενο βραχίονα οθόνης.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Μην ξεχνάτε να ανοιγοκλείνετε τα μάτια σας, ειδικά εάν σας ενοχλούν. Κατά μέσο όρο, οι άνθρωποι ανοιγοκλείνουν τα μάτια τους 22 φορές το λεπτό. Κάποιοι άνθρωποι, όταν κοιτάζουν μια οθόνη, επιβραδύνουν ασυνείδητα τη συχνότητα που ανοιγοκλείνουν τα βλέφαρά τους στον ελάχιστο αριθμό των επτά φορών ανά λεπτό.

- Προσαρμόστε την κλίση της οθόνης ώστε να είναι κάθετη στο πρόσωπό σας. Για να ελέγξετε τη σωστή κλίση της οθόνης, κρατήστε έναν μικρό καθρέφτη στο κέντρο της περιοχής προβολής. Θα πρέπει να μπορείτε να δείτε τα μάτια σας στον καθρέφτη.

Επαναλάβετε τις παραπάνω διαδικασίες κάθε φορά που αλλάζετε από όρθια σε καθιστή θέση και αντίστροφα και κάθε φορά που μετακινείστε.

**ΥΠΟΔΕΙΞΗ:** Εάν χρησιμοποιείτε βάση στήριξης εγγράφων, τοποθετήστε την στο ίδιο ύψος με την οθόνη και τοποθετήστε αυτή που χρησιμοποιείτε περισσότερο (τη βάση ή την οθόνη) ακριβώς μπροστά σας. Προσαρμόστε τη θέση σας ανάλογα με την άνεση του κεφαλιού, του αυχένα και του κορμού σας.

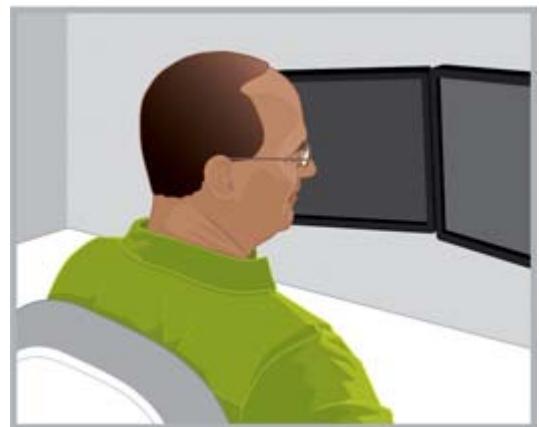
## Προσαρμογή δύο οθονών

Υπάρχουν αρκετές διαφορετικές επιλογές τοποθέτησης στην περίπτωση χρήσης δύο οθονών. Ίσως σας εξυπηρετεί να τοποθετήσετε τη μία οθόνη ακριβώς μπροστά σας και την άλλη στο πλάι. Εάν διαπιστώσετε ότι περιστρέφετε το κεφάλι και τον αυχένα σας για να δείτε κάποια εφαρμογή που βρίσκεται στην οθόνη που έχετε τοποθετήσει στο πλάι για εκτεταμένο χρονικό διάστημα, μετακινήστε την εφαρμογή στην οθόνη που βρίσκεται ακριβώς μπροστά σας. Χρησιμοποιείτε την οθόνη που βρίσκεται στο πλάι μόνο για μικρά χρονικά διαστήματα.

Εάν χρησιμοποιείτε εξίσου και τις δύο οθόνες, ίσως εξυπηρετεί να τις τοποθετήσετε συμμετρικά στο κέντρο, τη μία ελαφρώς προς τα αριστερά και την άλλη ελαφρώς προς τα δεξιά. Σημεώστε ότι το κεφάλι σας θα είναι πάντα στραμμένο προς τη μία ή την άλλη πλευρά με αυτή τη διαμόρφωση. Εάν αισθανθείτε ενόχληση στον αυχένα, τους ώμους ή την πλάτη σας, ίσως χρειαστεί να αλλάξετε τη θέση των οθονών ώστε η μία να βρίσκεται ακριβώς μπροστά σας.



**ΣΩΣΤΟ** Όταν χρησιμοποιείτε δύο οθόνες, ίσως διαπιστώσετε ότι η τοποθέτηση της μίας οθόνης ακριβώς μπροστά σας και της άλλης στο πλάι εξασφαλίζει μεγαλύτερη άνεση για τον αυχένα και τον κορμό σας.



**ΛΑΘΟΣ** Μην στρέφετε το κεφάλι σας προς μία πλευρά για μεγάλα χρονικά διαστήματα.

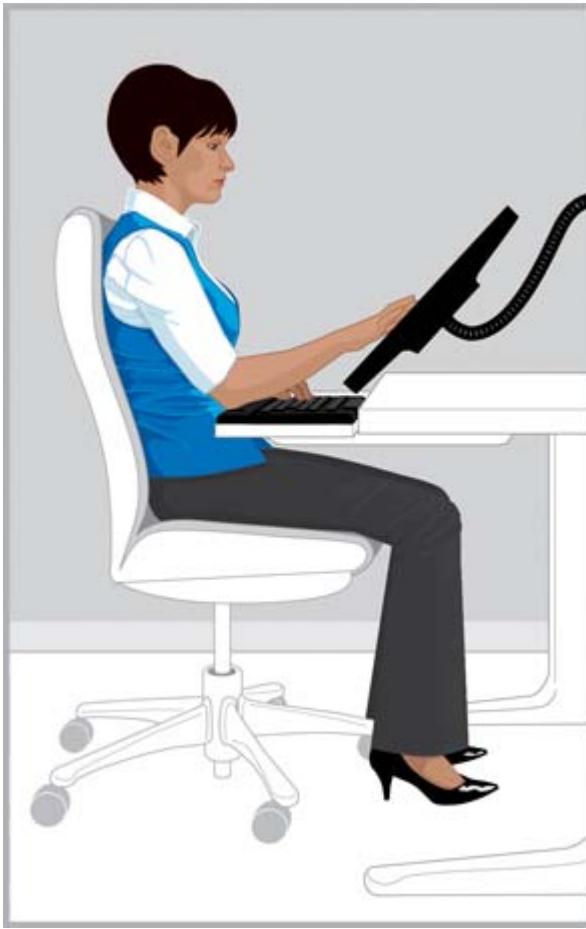
## 5 Χρήση τεχνολογίας αφής

### Χρήση οθόνης και υπολογιστή all-in-one με δυνατότητα αφής

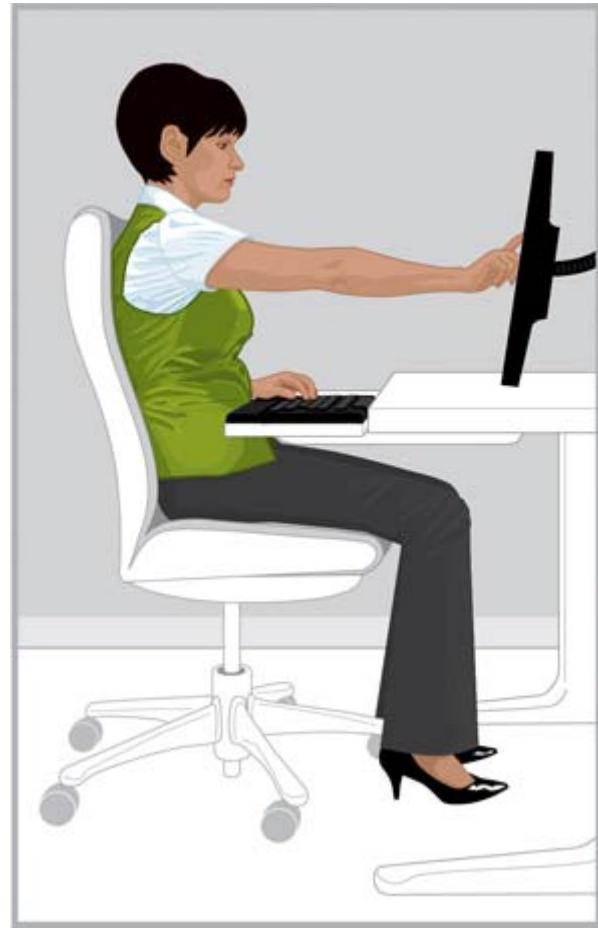
Η τεχνολογία αυτή είναι εξαιρετική όταν θέλετε να έχετε άμεση αλληλεπίδραση με στοιχεία στην οθόνη. Κατά τη χρήση της λειτουργίας αφής, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με τη θέση του αυχένα, των ώμων και των χεριών σας. Δεν υπάρχει θέση οθόνης που να εξασφαλίζει τη σωστή τοποθέτηση ολόκληρου του σώματος ταυτόχρονα, ιδιαίτερα όταν γίνεται χρήση της λειτουργίας αφής.

Ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες αναφορικά με την οθόνη αφής:

- Για άνετη θέση των χεριών, τοποθετήστε την οθόνη αφής πιο κοντά σε εσάς από ό,τι θα τοποθετούσατε μια τυπική οθόνη. Η απόσταση μεταξύ της οθόνης και του σώματός σας πρέπει να είναι πολύ μικρότερη από το μήκος του χεριού.
- Για άνετη θέση των ώμων και των χεριών, τοποθετήστε την οθόνη πιο χαμηλά.
- Χρησιμοποιήστε τη δυνατότητα κλίσης για να ευθυγραμμίσετε το αντιβράχιο, τον καρπό και την παλάμη σας σε ουδέτερη θέση. Εάν αρχίσετε να νιώθετε κούραση στον αυχένα, σηκώστε την οθόνη. Κάθε φορά που ρυθμίζετε το ύψος της οθόνης, μην ξεχνάτε να ρυθμίζετε και την κλίση ώστε οι καρποί σας να παραμένουν σε ουδέτερη θέση.
- Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία αφής για μεγάλα χρονικά διαστήματα, καλό είναι να προσαρμόζετε το ύψος της οθόνης ανά διαστήματα μέσα στη μέρα, ώστε να διασφαλίζετε άνετη θέση για τον αυχένα, τους ώμους και τα χέρια σας.



**ΣΩΣΤΟ** Φέρτε την οθόνη αφής σε απόσταση μικρότερη από το μήκος του χεριού και ρυθμίστε την κλίση ώστε οι καρποί σας να είναι ευθυγραμμισμένοι.

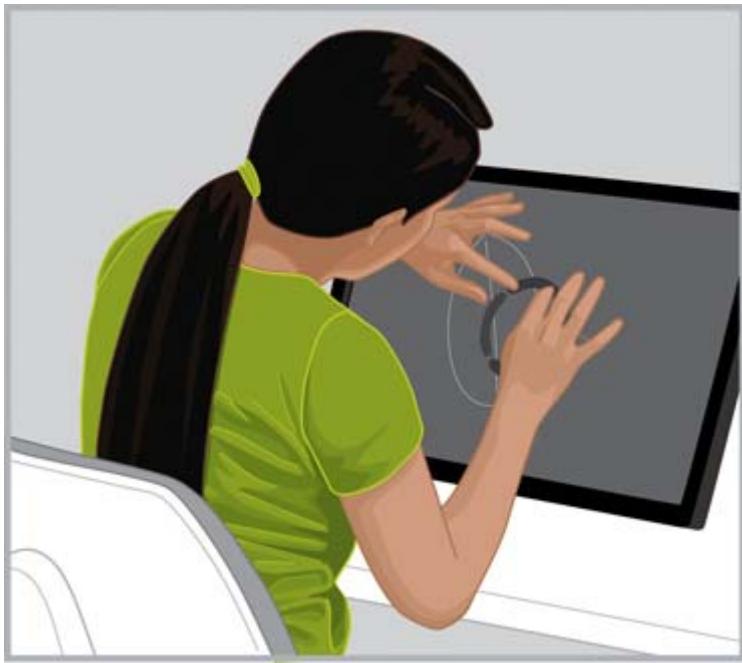


**ΛΑΘΟΣ** Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία αφής με τεντωμένο χέρι, ο ώμος και το χέρι σας θα κουραστούν γρήγορα.

Ενδεχομένως να πρέπει να χρησιμοποιήσετε αποκλειστικά τη λειτουργία αφής για μια συγκεκριμένη εργασία. Σε άλλες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιείτε μόνο το πληκτρολόγιο και τη συσκευή κατάδειξης, ενώ άλλες φορές μπορεί να επιλέξετε ένα συνδυασμό των δύο μεθόδων εισαγωγής. Εάν χρησιμοποιείτε συνδυασμό των δύο μεθόδων (για παράδειγμα, πληκτρολόγιο, ποντίκι και αφή), είναι βολικό να τοποθετήσετε τις συσκευές στην ίδια περίπου απόσταση, δηλαδή η οθόνη να βρίσκεται ακριβώς πίσω ή πάνω από το πληκτρολόγιο και το ποντίκι. Με αυτόν τον τρόπο μπορείτε να διατηρήσετε μια άνετη, κεκλιμένη θέση ενώ κάθεστε. Εάν χρησιμοποιείτε τη λειτουργία αφής ως αποκλειστική μέθοδο εισαγωγής, μπορείτε να τοποθετήσετε την οθόνη μπροστά από τις υπόλοιπες συσκευές εισόδου.

Εάν χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή χωρίς να χρησιμοποιείτε την οθόνη αφής για πολλή ώρα, ίσως είναι πιο πρακτικό να ρυθμίσετε την οθόνη όπως περιγράφεται στην ενότητα [Ρύθμιση της οθόνης στη σελίδα 10](#). Μην ξεχνάτε να παρακολουθείτε αν νιώθετε άβολα ή δυσφορία, ελέγχοντας τη σχέση του σώματός σας με τη συσκευή ή τη λειτουργία που χρησιμοποιείτε. Ορισμένες φορές χρειάζεται να αλλάξετε τη στάση του σώματός σας, άλλες φορές τη θέση της οθόνης, άλλες και τα δύο.

Εάν χρησιμοποιείτε δύο οθόνες και μία από αυτές είναι οθόνη αφής, μπορείτε να τις τοποθετήσετε σε διαφορετική απόσταση και ύψος για μεγαλύτερη άνεση.

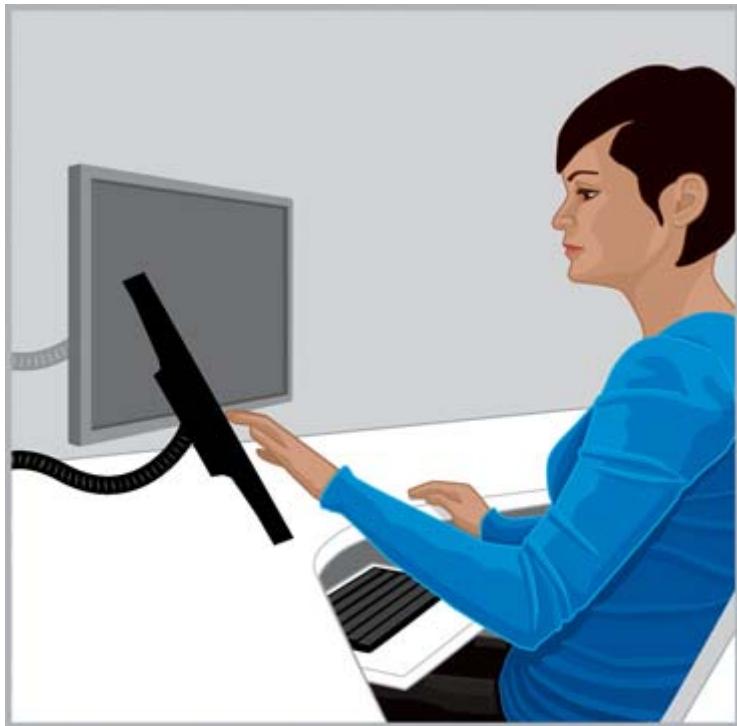


**ΛΑΘΟΣ** Μην σκύβετε προς την οθόνη αφής, αφήνοντας την πλάτη σας χωρίς υποστήριξη από την καρέκλα.

## Χρήση tablet αφής

Όταν χρησιμοποιείτε tablet αφής, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ελέγχετε τη θέση του κεφαλιού και του αυχένα σας. Εάν χρησιμοποιείτε αυτή την τεχνολογία συχνά και νιώθετε κούραση στον αυχένα, τους ώμους και την πλάτη σας, ενδέχεται να κοιτάτε προς τα κάτω στην οθόνη για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Τοποθετώντας το tablet στο τραπέζι, αλλάζοντας την κλίση της θήκης του tablet ή χρησιμοποιώντας στήριγμα tablet προσαρτημένο σε βραχίονα οθόνης, μπορείτε να διασφαλίσετε καλύτερη θέση του κεφαλιού σας σε σχέση με τον αυχένα και τους ώμους σας.

Στο γραφείο, ίσως χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε το tablet και μια τυπική οθόνη ταυτόχρονα. Σε αυτή την περίπτωση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αξεσουάρ ρύθμισης ύψους για το tablet. Μην ξεχνάτε να ελέγχετε τη στάση σας και το πώς αισθάνεστε όταν χρησιμοποιείτε συνδυασμό οθόνης αφής και τυπικής οθόνης. Για τη σωστή θέση των χεριών, μπορείτε να τοποθετήσετε την οθόνη αφής πιο κοντά σε εσάς και την τυπική οθόνη πιο μακριά.



**ΣΩΣΤΟ** Για σωστή θέση του αυχένα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα αξεσουάρ ρύθμισης ύψους για το tablet.

## 6 Χρήση φορητού υπολογιστή

### Μην αγνοείτε τα μηνύματα του σώματός σας, ιδιαίτερα κατά τη χρήση φορητού υπολογιστή

Οι φορητοί υπολογιστές σάς δίνουν τη δυνατότητα να μετακινείστε από το ένα μέρος στο άλλο. Στο σπίτι, μπορείτε να πάτε από το γραφείο στο τραπέζι της κουζίνας ή να κάνετε μια στάση στον πάγκο της κουζίνας. Εάν βρίσκεστε σε επαγγελματικό ταξίδι, μπορείτε εύκολα να μεταβείτε από τη ρεσεψιόν του ξενοδοχείου στην αίθουσα συνεδριάσεων του πελάτη ή στα βοηθητικά γραφεία της εταιρείας.

Εάν χρησιμοποιείτε αποκλειστικά φορητό υπολογιστή, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αποφεύγετε τις αφύσικες και άβολες στάσεις. Εάν είστε αναγκασμένοι να κοιτάτε στην οθόνη του φορητού υπολογιστή για μεγάλα χρονικά διαστήματα και νιώθετε κούραση στον αυχένα, ίσως είναι καλύτερα να χρησιμοποιείτε πληκτρολόγιο πλήρους μεγέθους, ρυθμιζόμενη οθόνη ή βάση φορητού υπολογιστή και εξωτερική συσκευή κατάδειξης, π.χ. ποντίκι. Αυτά και άλλα αξεσουάρ σάς δίνουν τη δυνατότητα να προσαρμόζετε τη θέση σας κατά τη διάρκεια της ημέρας, προσφέροντάς σας περισσότερες επιλογές απόστασης και ύψους προβολής που είναι βολικότερες για τους καρπούς και τα χέρια σας. Για μεγαλύτερη άνεση και παραγωγικότητα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σταθμό σύνδεσης ή μια συσκευή αναπαραγωγής θυρών για να έχετε πρόσβαση σε όλα τα αξεσουάρ του γραφείου σας με μία εύχρηστη σύνδεση. Τα φορητά αξεσουάρ, π.χ. το ποντίκι και το πληκτρολόγιο ταξιδιού, σας προσφέρουν πολλές δυνατότητες προσαρμογής όταν βρίσκεστε εν κινήσει.



**ΠΡΟΣΟΧΗ** Κατά τη χρήση του φορητού υπολογιστή πρέπει να παρατηρείτε προσεκτικά αν νιώθετε άβολα ή δυσφορία.

Κάθε φορά που μεταφέρεστε σε καινούριο περιβάλλον εργασίας, ελέγχετε τη στάση του σώματός σας σε σχέση με το φορητό υπολογιστή. Εάν εργάζεστε σε περιβάλλον όπου οι συνθήκες στάσης του

σώματος δεν είναι σωστές ή εάν εργάζεστε πολλές ώρες, φροντίστε να αλλάζετε συχνά τη στάση του σώματός σας και να κάνετε σύντομα διαλείμματα ανά τακτά χρονικά διαστήματα.

Κατά τις μετακινήσεις σας, χρησιμοποιήστε μια τσάντα μεταφοράς φορητού υπολογιστή με ροδάκια για την προστασία του αυχένα και των ώμων σας.

## 7 Παρακολουθείτε τα παιδιά όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή

### Ειδική σημείωση για τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς

Είναι σημαντικό να βάζετε όρια στη χρήση του υπολογιστή από τα παιδιά. Τα παιδιά χρησιμοποιούν πολύ τους υπολογιστές. Τους χρησιμοποιούν στο σχολείο, αλλά και στο σπίτι για να μελετήσουν και να παίξουν. Ελέγχετε και καθοδηγήστε τα παιδιά που βρίσκονται υπό την επίβλεψή σας. Ξεκινήστε από νωρίς, ξεκινήστε τώρα, και επιμείνετε στα συχνά διαλείμματα. Το σώμα των παιδιών βρίσκεται ακόμα σε φάση ανάπτυξης και οι συνήθειές τους κατά τη χρήση του υπολογιστή μπορούν να επηρεάσουν τη μελλοντική τους υγεία και φυσική κατάσταση. Η παραμονή στον υπολογιστή για πολλές ώρες, ειδικά χωρίς συχνά διαλείμματα, μπορεί να οδηγήσει σε δυσφορία και κακή φυσική κατάσταση και, εν τέλει, σε σοβαρά προβλήματα υγείας.

Σύμφωνα με έρευνες, πολλά παιδιά βλέπουν θολές εικόνες στην οθόνη λόγω προβλημάτων όρασης. Τα παιδιά που δεν μπορούν να δουν καθαρά, έχουν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν δυσκολίες στην ανάγνωση. Φροντίστε τα παιδιά που βρίσκονται υπό την επίβλεψή σας να εξετάζονται τακτικά από οφθαλμίατρο.

Είναι σημαντικό να ελέγχετε τη στάση του σώματος των παιδιών όταν αυτά μελετούν ή παίζουν στον υπολογιστή. Οι γονείς και οι δάσκαλοι πρέπει να διδάξουν στα παιδιά πώς να διαμορφώνουν το χώρο εργασίας τους και να βρίσκουν τις πιο βολικές στάσεις όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή. Τα ρυθμιζόμενα έπιπλα που έχουν σχεδιαστεί για τη χρήση υπολογιστή μπορούν να βοηθήσουν. Η σωματική διάπλαση των παιδιών είναι διαφορετική από αυτή των ενηλίκων, καθώς αυτά είναι πιο μικροκαμωμένα. Όταν χρησιμοποιούν υπολογιστή σε χώρο που έχει διαμορφωθεί για ενήλικες, η στάση του σώματός τους μπορεί να μην είναι σωστή, π.χ. μπορεί να κρέμονται τα πόδια τους, να καμπουριάζουν οι ώμοι τους, να ακουμπούν οι καρποί τους στην άκρη του γραφείου, να χρειάζεται να τεντώσουν τα χέρια τους για να φτάσουν το πληκτρολόγιο ή το ποντίκι, ή να κοιτούν ψηλά για να δουν στην οθόνη.



**ΛΑΘΟΣ** Εάν η οθόνη είναι πολύ ψηλά και μακριά, τα μικρά παιδιά μπορεί να πάρουν αφύσικη στάση, εκτείνοντας τον αυχένα μπροστά και μη ακουμπώντας την πλάτη στην καρέκλα.



**ΣΩΣΤΟ** Εάν η καρέκλα είναι πολύ μεγάλη, τοποθετήστε σκληρά μαξιλάρια στο κάθισμα και στην πλάτη. Χρησιμοποιήστε μικρό ποντίκι και πληκτρολόγιο χωρίς αριθμητικό πληκτρολόγιο και χαμηλώστε την οθόνη.

✿ **ΥΠΟΔΕΙΞΗ:** Εάν στο σχολείο δεν υπάρχουν ρυθμιζόμενα έπιπλα ειδικά σχεδιασμένα για τη χρήση υπολογιστή, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να χωρίσουν τους μαθητές σε ομάδες και να βρουν έξυπνες λύσεις που θα βελτιώσουν την άνεση και την παραγωγικότητά τους.

---

## 8 Ελέγξτε τις συνήθειές σας και αθληθείτε

Η άνεση και η ασφάλεια κατά την εργασία στον υπολογιστή μπορεί να επηρεαστεί από τη γενικότερη κατάσταση της υγείας σας. Σύμφωνα με έρευνες, διάφορα προβλήματα υγείας μπορεί να αυξήσουν τον κίνδυνο δυσφορίας, προβλημάτων στους μύες και τις αρθρώσεις ή τραυματισμών. Εάν αντιμετωπίζετε κάποιο από τα παρακάτω προβλήματα υγείας ή ισχύει κάποια από αυτές τις καταστάσεις, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να σταματάτε την εργασία σας ανά τακτά χρονικά διαστήματα και να ελέγχετε συχνά για αφύσικη στάση του σώματος ή δυσφορία.

Οι καταστάσεις αυτές περιλαμβάνουν τα εξής:

- Κληρονομικότητα
- Αρθρίτιδα και άλλα προβλήματα στους συνδετικούς ιστούς
- Διαβήτης και άλλες ενδοκρινικές διαταραχές
- Προβλήματα θυροειδή
- Αγγειακές παθήσεις
- Κακή φυσική κατάσταση και διατροφικές συνήθειες
- Τραυματισμοί και μυοσκελετικές παθήσεις
- Υπερβολικό βάρος
- Στρες
- Κάπνισμα
- Εγκυμοσύνη, εμμηνόπαυση και άλλες καταστάσεις που επηρεάζουν τα επίπεδα ορμονών και προκαλούν κατακράτηση υγρών
- Προχωρημένη ηλικία

### Παρακολούθηση προσωπικών ορίων αντοχής

Τα όρια αντοχής ως προς την ένταση της εργασίας και τη διάρκεια της παραγωγικότητας διαφέρουν από χρήστη σε χρήστη. Βρείτε τα προσωπικά σας όρια αντοχής και αποφεύγετε τη συχνή υπέρβασή τους. Εάν αντιμετωπίζετε κάποιες από τις παραπάνω καταστάσεις, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να γνωρίζετε και να παρακολουθείτε τα προσωπικά σας όρια.

### Φροντίδα της υγείας και της φυσικής σας κατάστασης

Μπορείτε να βελτιώσετε τη συνολική σας υγεία και την αντοχή σας αποφεύγοντας τις καταστάσεις που επιβαρύνουν την υγεία σας, όταν αυτό είναι δυνατόν, και κάνοντας τακτική άσκηση για να βελτιώσετε και να διατηρήσετε την καλή φυσική σας κατάσταση.

## 9 Ηλεκτρική και μηχανική ασφάλεια

Τα προϊόντα της HP έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να λειτουργούν με ασφάλεια όταν η εγκατάσταση και η χρήση τους γίνεται σύμφωνα με τις οδηγίες του προϊόντος και τις γενικές πρακτικές ασφάλειας. Οι οδηγίες που περιλαμβάνονται σε αυτή την ενότητα παρουσιάζουν τους πιθανούς κινδύνους που σχετίζονται με τη χρήση του υπολογιστή, καθώς και σημαντικές πρακτικές ασφάλειας που στοχεύουν στην ελαχιστοποίηση αυτών των κινδύνων. Ακολουθώντας προσεκτικά τις πληροφορίες της ενότητας αυτής, καθώς και τις οδηγίες που παρέχονται με το προϊόν που χρησιμοποιείτε, μπορείτε να προστατεύσετε τον εαυτό σας από κινδύνους και να δημιουργήσετε ένα ασφαλέστερο περιβάλλον εργασίας με υπολογιστή.

Τα προϊόντα της HP έχουν σχεδιαστεί και ελεγχθεί για να πληρούν τα κριτήρια του *Προτύπου IEC 60950* για την ασφάλεια του εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφορικής. Πρόκειται για ένα πρότυπο ασφάλειας της Διεθνούς Ηλεκτροτεχνικής Επιτροπής (IEC) που καλύπτει τον τύπο εξοπλισμού που κατασκευάζει η HP. Καλύπτει επίσης την εφαρμογή σε εθνικό επίπεδο των προτύπων ασφάλειας που βασίζονται στο πρότυπο IEC60950.

Αυτή η ενότητα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τα εξής θέματα:

- Πολιτική ασφάλειας προϊόντος
- Προδιαγραφές εγκατάστασης προϊόντος
- Γενικές προφυλάξεις ασφάλειας για όλα τα προϊόντα HP

Εάν έχετε σοβαρές αμφιβολίες για την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού στις οποίες δεν μπορεί να απαντήσει ο τεχνικός, επικοινωνήστε με το τοπικό κέντρο υποστήριξης πελατών της HP.

### Πολιτική ασφάλειας προϊόντος και γενικές προδιαγραφές

Η λειτουργία των προϊόντων HP είναι ασφαλής όταν αυτά χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες ονομαστικές ηλεκτρικές τιμές και τις οδηγίες χρήσης. Πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντα σύμφωνα με τις τοπικές και εθνικές κατασκευαστικές και ηλεκτρολογικές απαιτήσεις που έχουν οριστεί για την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφορικής.

Τα πρότυπα IEC 60950 ικανοποιούν τις γενικές απαιτήσεις ασφάλειας σε επίπεδο σχεδιασμού και ελαχιστοποιούν τον κίνδυνο τραυματισμού τόσο για το χρήστη του ηλεκτρονικού υπολογιστή όσο και για τον συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης. Τα πρότυπα αυτά περιορίζουν τον κίνδυνο τραυματισμού από τους παρακάτω κινδύνους:

- **Ηλεκτροπληξία**  
Υψηλή τάση σε εξαρτήματα του προϊόντος
- **Πυρκαγιά**  
Υπερφόρτωση, υπερθέρμανση, ανάφλεξη εύφλεκτων υλικών
- **Μηχανικά μέρη**  
Αιχμηρά άκρα, κινούμενα εξαρτήματα, αστάθεια
- **Ενέργεια**

Κυκλώματα με υψηλές ενεργειακές στάθμες (240 Βολταμπέρ) ή υψηλό δυναμικό που μπορεί να προκαλέσουν εγκαύματα

- **Θερμότητα**  
Προσπελάσιμα εξαρτήματα προϊόντος σε υψηλές θερμοκρασίες
- **Χημικά**  
Αναθυμιάσεις χημικών και ατμού
- **Ακτινοβολία**  
Θόρυβος, ιονίζουσα ακτινοβολία, λέιζερ, υπερηχητικά κύματα

## Απαιτήσεις εγκατάστασης

Η λειτουργία των προϊόντων HP είναι ασφαλής όταν αυτά χρησιμοποιούνται σύμφωνα με τις ενδεδειγμένες ονομαστικές ηλεκτρικές τιμές και τις οδηγίες χρήσης. Πρέπει να χρησιμοποιούνται πάντα σύμφωνα με τις τοπικές και εθνικές κατασκευαστικές και ηλεκτρολογικές απαιτήσεις που έχουν οριστεί για την ασφαλή χρήση του εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφορικής.

 **ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Τα προϊόντα HP πρέπει να χρησιμοποιούνται σε ξηρό ή προστατευμένο περιβάλλον, εκτός αν ορίζεται διαφορετικά στις πληροφορίες του προϊόντος. Μην χρησιμοποιείτε τα προϊόντα HP σε περιοχές που έχουν χαρακτηριστεί ως επικίνδυνες. Σε αυτές τις περιοχές περιλαμβάνονται οι μονάδες φροντίδας ασθενών σε κλινικές και οδοντιατρεία, περιβάλλοντα όπου γίνεται χρήση οξυγόνου ή βιομηχανικές εγκαταστάσεις. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εγκατάσταση κάποιου προϊόντος, επικοινωνήστε με την τοπική αρχή ηλεκτρικής ενέργειας που είναι υπεύθυνη για την κατασκευή, συντήρηση και ασφάλεια των κτιρίων.

Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στις πληροφορίες, τα εγχειρίδια και την τεκμηρίωση που παρέχονται με το προϊόν ή επικοινωνήστε με τον τοπικό σας αντιπρόσωπο.

## Γενικές προφυλάξεις για τα προϊόντα HP

Φυλάξτε τις οδηγίες ασφάλειας και λειτουργίας που παρέχονται μαζί με το προϊόν για μελλοντική χρήση. Ακολουθήστε όλες τις οδηγίες λειτουργίας και χρήσης. Συμμορφωθείτε με όλες τις προειδοποιήσεις που βρίσκονται πάνω στο προϊόν και αυτές που περιλαμβάνονται στις οδηγίες λειτουργίας.

Για να περιορίσετε τον κίνδυνο φωτιάς, τραυματισμού και καταστροφής του εξοπλισμού, τηρείτε τις παρακάτω προφυλάξεις.

## Βλάβη που απαιτεί επισκευή

Αποσυνδέστε το προϊόν από την πρίζα και μεταφέρετε το σε τεχνικό, στις παρακάτω περιπτώσεις:

- Έχει καταστραφεί το καλώδιο τροφοδοσίας, το καλώδιο προέκτασης ή το βύσμα.
- Έχει χυθεί κάποιο υγρό ή έχει πέσει κάποιο αντικείμενο πάνω στο προϊόν.
- Το προϊόν έχει εκτεθεί σε νερό.
- Το προϊόν έχει πέσει κάτω ή έχει υποστεί οποιαδήποτε βλάβη.
- Υπάρχουν ορατά σημάδια υπερθέρμανσης.
- Το προϊόν δεν λειτουργεί φυσιολογικά όταν ακολουθείτε τις οδηγίες λειτουργίας του.

## Επισκευή

Εκτός εάν αναφέρεται κάτι διαφορετικό στην τεκμηρίωση της HP, μην επισκευάσετε μόνοι σας προϊόντα της HP. Το άνοιγμα ή η αφαίρεση καλυμμάτων τα οποία φέρουν προειδοποιητικά σύμβολα ή ετικέτες, ενδέχεται να σας εκθέσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Οποιαδήποτε επισκευή απαιτείται σε εξαρτήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό του εξοπλισμού, πρέπει να πραγματοποιείται από ειδικευμένο τεχνικό.

## Εξαρτήματα προσάρτησης

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε ασταθές τραπέζι, τροχήλατη βάση, βάση, τρίποδο ή βραχίονα. Το προϊόν μπορεί να πέσει με αποτέλεσμα να προκληθεί σοβαρός τραυματισμός ή ζημιά στο προϊόν. Χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο σε τραπέζι, τροχήλατη βάση, βάση, τρίποδο ή βραχίονα που συνιστά η HP ή που πωλείται μαζί με το προϊόν.

## Εξαερισμός

Το προϊόν διαθέτει οπές και ανοίγματα για εξαερισμό. Μην τα φράζετε και μην τα καλύπτετε, καθώς έτσι διασφαλίζεται η αξιόπιστη λειτουργία του προϊόντος και η προστασία του από την υπερθέρμανση. Μην φράζετε ποτέ αυτά τα ανοίγματα τοποθετώντας το προϊόν στο κρεβάτι, τον καναπέ, το χαλί ή άλλες, παρόμοιες μαλακές επιφάνειες. Μην τοποθετείτε το προϊόν σε εντοιχισμένη κατασκευή όπως βιβλιοθήκη ή rack, εκτός αν η κατασκευή είναι ειδικά σχεδιασμένη για να δέχεται το προϊόν, διασφαλίζεται επαρκής εξαερισμός και έχετε ακολουθήσει τις οδηγίες για το προϊόν.

## Νερό και υγρασία

Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε μέρη με υγρασία.

## Προϊόντα με γείωση

Ορισμένα προϊόντα διαθέτουν βύσμα τριών ακίδων, όπου η τρίτη ακίδα αφορά τη γείωση. Το βύσμα αυτό ταιριάζει μόνο σε πρίζα με γείωση. Αυτό αποτελεί χαρακτηριστικό ασφαλείας. Μην παρακάμπτετε τη γείωση επιχειρώντας να συνδέσετε το βύσμα σε πρίζα χωρίς γείωση. Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το βύσμα στην πρίζα, ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να αντικαταστήσει την παλιά πρίζα.

## Πηγές τροφοδοσίας

Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο με τον τύπο πηγής τροφοδοσίας που αναγράφεται στην ετικέτα ονομαστικών τιμών ρεύματος του προϊόντος. Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με τον τύπο της πηγής τροφοδοσίας που θα χρησιμοποιήσετε, επικοινωνήστε με τον τεχνικό ή την εταιρεία ηλεκτρισμού. Για τα προϊόντα που λειτουργούν με μπαταρία ή με τροφοδοσία από άλλες πηγές, οι οδηγίες λειτουργίας περιλαμβάνονται στη συσκευασία του προϊόντος.

## Προσθασιμότητα

Βεβαιωθείτε ότι η πρίζα στην οποία συνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας είναι εύκολα προσβάσιμη και όσο το δυνατόν πιο κοντά στο χρήστη του εξοπλισμού. Εάν χρειαστεί να διακόψετε την παροχή ρεύματος στον εξοπλισμό, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.

## Διακόπτης επιλογής τάσης

Βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης επιλογής τάσης που υπάρχει στο προϊόν, βρίσκεται στη σωστή θέση για τον τύπο τάσης στη χώρα/περιοχή σας (115 VAC ή 230 VAC).

## Εσωτερική μπαταρία

Ο υπολογιστής ενδέχεται να διαθέτει κύκλωμα ρολογιού πραγματικού χρόνου που λειτουργεί με εσωτερική μπαταρία. Μην επαναφορτίζετε την μπαταρία, μην την αφαιρείτε, μην την βυθίζετε σε νερό και μην την απορρίψετε στη φωτιά. Η αντικατάσταση πρέπει να γίνεται από ειδικευμένο τεχνικό με χρήση εξαρτήματος αντικατάστασης HP για τον συγκεκριμένο υπολογιστή.

## Καλώδια τροφοδοσίας

Εάν δεν διαθέτετε καλώδιο τροφοδοσίας για υπολογιστή ή εξάρτημα τροφοδοσίας AC που προορίζεται για χρήση με τον υπολογιστή, θα πρέπει να αγοράσετε ένα καλώδιο τροφοδοσίας εγκεκριμένο για χρήση στη χώρα/περιοχή σας.

Το καλώδιο τροφοδοσίας πρέπει να έχει την κατάλληλη ονομαστική τιμή για το προϊόν και για την τάση και την ένταση ρεύματος, σύμφωνα με την ετικέτα ονομαστικών τιμών ρεύματος του προϊόντος. Οι τιμές τάσης και έντασης ρεύματος του καλωδίου πρέπει να είναι μεγαλύτερες από τις αντίστοιχες τιμές που αναγράφονται στο προϊόν. Επιπλέον, η διάμετρος του καλωδίου πρέπει να είναι τουλάχιστον  $0,75 \text{ mm}^2/18\text{AWG}$  και το μήκος του μεταξύ 1,5 και 2,5 μέτρων. Εάν έχετε απορίες σχετικά με τον τύπο του καλωδίου τροφοδοσίας που θα χρησιμοποιήσετε, επικοινωνήστε με τον τεχνικό.

## Προστατευτικό Βύσμα

Σε ορισμένες χώρες/περιοχές το καλώδιο του προϊόντος ενδέχεται να διαθέτει βύσμα με προστασία από υπερφόρτωση. Αυτό αποτελεί χαρακτηριστικό ασφαλείας. Εάν πρέπει να αντικαταστήσετε το βύσμα, βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός θα χρησιμοποιήσει βύσμα αντικατάστασης το οποίο θα παρέχει την ίδια προστασία από υπερφόρτωση με το αρχικό, σύμφωνα με τις προδιαγραφές του κατασκευαστή.

## Καλώδιο προέκτασης

Εάν χρησιμοποιείτε καλώδιο προέκτασης ή πολύπριζο, βεβαιωθείτε ότι η ονομαστική τιμή του καλωδίου ή του πολύπριζου είναι κατάλληλη για το προϊόν και ότι η συνολική ονομαστική τιμή αμπέρ όλων των συσκευών που είναι συνδεδεμένες στο καλώδιο προέκτασης ή το πολύπριζο δεν υπερβαίνουν το 80% του ορίου ονομαστικής τιμής αμπέρ του καλωδίου προέκτασης ή του πολύπριζου.

## Υπερφόρτωση

Μην υπερφορτώνετε την πρίζα, το πολύπριζο ή την υποδοχή ηλεκτρικού ρεύματος. Το συνολικό φορτίο του συστήματος δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της ονομαστικής τιμής ρεύματος του κυκλώματος διακλάδωσης. Εάν χρησιμοποιείτε πολύπριζο, το φορτίο δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της ονομαστικής τιμής εισόδου του πολύπριζου.

## Καθαρισμός

Πριν τον καθαρισμό, αποσυνδέστε το προϊόν από την πρίζα. Μην χρησιμοποιείτε υγρά καθαριστικά ή καθαριστικά σε μορφή σπρέι. Για τον καθαρισμό χρησιμοποιήστε ένα νωπό πανί.

## Θερμότητα

Το προϊόν πρέπει να τοποθετείται μακριά από καλοριφέρ, αεραγωγούς θερμού αέρα, θερμάστρες ή άλλες συσκευές (όπως ενισχυτές) που απελευθερώνουν θερμότητα.

## Κυκλοφορία αέρα και ψύξη

Αφήστε αρκετό χώρο γύρω από τον υπολογιστή και το τροφοδοτικό AC, ώστε να είναι δυνατή η κυκλοφορία του αέρα κατά τη χρήση και τη φόρτιση της μπαταρίας, διασφαλίζοντας την επαρκή ψύξη της συσκευής. Αποφύγετε την άμεση έκθεση σε πηγές θερμότητας.

## Εξαρτήματα αντικατάστασης

Εάν απαιτούνται εξαρτήματα αντικατάστασης, βεβαιωθείτε ότι ο τεχνικός χρησιμοποιεί εξαρτήματα αντικατάστασης εγκεκριμένα από την HP.

## Έλεγχος ασφάλειας

Μετά την ολοκλήρωση της συντήρησης ή των επισκευών στο προϊόν, ζητήστε από τον τεχνικό να πραγματοποιήσει τους ελέγχους ασφαλείας που προβλέπει η διαδικασία επισκευής ή οι τοπικοί κανονισμοί για να διασφαλιστεί ότι το προϊόν βρίσκεται σε καλή λειτουργική κατάσταση.

## Προϊόντα επιλογής και αναβάθμισης

Χρησιμοποιείτε μόνο τα προϊόντα επιλογής και αναβάθμισης που συστήνει η HP.

## Ζεστές επιφάνειες

Αφήστε τα εσωτερικά εξαρτήματα του εξοπλισμού και τις μονάδες που θερμαίνονται να κρυώσουν προτού τα ακουμπήσετε.

## Εισαγωγή αντικειμένου

Μην σπρώχνετε ποτέ ξένα αντικείμενα στις εγκοπές του προϊόντος.

## Προφυλάξεις για προϊόντα φορητών υπολογιστών

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, όταν χρησιμοποιείτε φορητό υπολογιστή πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλάβης στον εξοπλισμό.

**⚠ ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού λόγω θερμότητας ή υπερθέρμανσης του υπολογιστή, μην τοποθετείτε τον υπολογιστή επάνω σε γυμνά πόδια και μην φράζετε τους αεραγωγούς του υπολογιστή. Να χρησιμοποιείτε τον υπολογιστή μόνο επάνω σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι ο αεραγωγός δεν φράζεται από κάποια άλλη σκληρή επιφάνεια, όπως έναν προαιρετικό εκτυπωτή που βρίσκεται δίπλα στον υπολογιστή, ή από κάποια μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια ή χοντρά υφάσματα. Επίσης, μην αφήσετε το τροφοδοτικό AC να έρθει σε επαφή με το δέρμα σας ή με μαλακή επιφάνεια, όπως μαξιλάρια, χοντρά υφάσματα ή ρούχα, κατά τη διάρκεια της λειτουργίας του. Ο υπολογιστής και το τροφοδοτικό AC πληρούν τα όρια θερμοκρασίας επιφανειών στις οποίες έχει πρόσβαση ο χρήστης, όπως αυτά ορίζονται από το διεθνές πρότυπο για την ασφάλεια του εξοπλισμού τεχνολογίας πληροφορικής (IEC 60950).

## Υποστήριγμα οθόνης

Μην τοποθετείτε οθόνη με ασταθή βάση ή οθόνη με βάρος μεγαλύτερο από την αναγραφόμενη ονομαστική τιμή βάρους πάνω σε κάλυμμα ή βάση στήριξης οθόνης. Οι βαριές οθόνες πρέπει να τοποθετούνται σε επιφάνεια δίπλα από τη βάση σύνδεσης.

## Επαναφορτιζόμενη μπαταρία

Μην συνθλίβετε, τρυπάτε ή καίτε την μπαταρία και μην βραχυκυκλώνετε τις μεταλλικές επαφές. Επιπλέον, μην επιχειρήσετε να ανοίξετε ή να επισκευάσετε την μπαταρία.

## Βάση μονάδας

Όταν τοποθετείτε τον υπολογιστή σε βάση σύνδεσης, αποφύγετε να τον κρατήσετε από την πίσω πλευρά, για να μην παγιδευτούν τα δάχτυλά σας.

## Προφυλάξεις για προϊόντα διακομιστών και δικτύου

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα διακομιστή ή δικτύου πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις. Εάν δεν τηρήσετε αυτές τις προφυλάξεις, μπορεί να προκληθεί πυρκαγιά, τραυματισμός ή βλάβη στον εξοπλισμό.

## Κλείστρα και καλύμματα ασφαλείας

Ορισμένοι διακομιστές είναι εξοπλισμένοι με κλείστρα ασφαλείας, τα οποία διακόπτουν την τροφοδοσία μόλις αφαιρεθεί το κάλυμμα και, έτσι, προλαμβάνουν την πρόσβαση σε εξαρτήματα στα οποία η στάθμη της τάσης είναι επικίνδυνη. Εάν χρησιμοποιείτε διακομιστή με κλείστρα ασφαλείας, πρέπει να λαμβάνετε τις ακόλουθες προφυλάξεις:

- Μην αφαιρείτε τα καλύμματα και μην επιχειρήσετε να παραβιάσετε τα κλείστρα ασφαλείας.
- Μην επιχειρήσετε να επισκευάσετε εξαρτήματα που βρίσκονται στο εσωτερικό σφραγισμένων σημείων του συστήματος ενώ το σύστημα είναι σε λειτουργία. Οι επισκευές πρέπει να διεξάγονται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα που παράγουν επικίνδυνα επίπεδα ενέργειας.

## Εξαρτήματα και προαιρετικά είδη

Η τοποθέτηση εξαρτημάτων και προαιρετικών ειδών πρέπει να γίνεται μόνο από άτομα ειδικευμένα στο σέρβις ηλεκτρονικών υπολογιστών, τα οποία γνωρίζουν πώς να χειρίζονται προϊόντα που μπορούν να παράγουν επικίνδυνα επίπεδα ενέργειας.

## Προϊόντα με τροχήλατη βάση

Τα προϊόντα που διαθέτουν τροχήλατη βάση πρέπει να μετακινούνται με ιδιαίτερη προσοχή. Οι απότομες στάσεις, η υπερβολική ταχύτητα ή τυχόν ανωμαλία στο δάπεδο μπορεί να οδηγήσουν σε ανατροπή του προϊόντος.

## Επιδαπέδια προϊόντα

Τα ρυθμιζόμενα πόδια που υπάρχουν στη βάση του εξοπλισμού πρέπει να είναι τοποθετημένα και ρυθμισμένα στο σωστό ύψος. Πριν τοποθετήσετε οποιοδήποτε προαιρετικό είδος ή κάρτα, βεβαιωθείτε ότι ο εξοπλισμός είναι σταθεροποιημένος.

## Προϊόντα που τοποθετούνται σε rack

Επειδή το rack παρέχει δυνατότητα τοποθέτησης των εξαρτημάτων του υπολογιστή σε κάθετη διάταξη, πρέπει να λαμβάνετε τις απαιτούμενες προφυλάξεις, προκειμένου να είναι σταθερό και ασφαλές:

- Μην μετακινείτε μεγάλα rack μόνοι σας. Λόγω του ύψους και του βάρους του rack, η HP συνιστά την εκτέλεση αυτής της εργασίας από δύο άτομα τουλάχιστον.
- Πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα στο rack, ρυθμίστε κατάλληλα τα πόδια στήριξης του rack και ελέγχτε εάν το βάρος του κατανέμεται ομοιόμορφα σε όλα τα πόδια. Στα μονά rack, μπορείτε να τοποθετήσετε σταθεροποιητικά πόδια και, εάν θέλετε να ενώσετε πολλά rack μαζί, θα πρέπει να το κάνετε πριν αρχίσετε να τοποθετείτε αντικείμενα επάνω σε αυτά.
- Η τοποθέτηση των εξαρτημάτων στο rack πρέπει να γίνεται με κατεύθυνση από πάνω προς τα κάτω, ενώ τα αντικείμενα με το μεγαλύτερο βάρος πρέπει να τοποθετούνται στη βάση του rack. Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται μεγαλύτερη σταθερότητα.
- Προτού εκτείνετε οποιοδήποτε στοιχείο, βεβαιωθείτε ότι το rack είναι σε οριζόντια θέση και σταθερό.
- Εκτείνετε τα στοιχεία ένα-ένα. Εάν εκτείνετε ταυτόχρονα περισσότερα από ένα στοιχεία, το rack μπορεί να μην παραμείνει σταθερό.
- Όταν απασφαλίζετε τα κλιπ που υπάρχουν στις υποδοχές εξαρτημάτων για να τοποθετήσετε ένα εξάρτημα στο εσωτερικό του rack, πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί. Υπάρχει κίνδυνος να παγιδεύσετε τα δάχτυλά σας.
- Μην εκτείνετε βιαστικά τα εξαρτήματα εκτός του rack, διότι η μετατόπιση του βάρους μπορεί να καταστρέψει τους οδηγούς στήριξης.
- Μην υπερφορτώνετε το κύκλωμα τροφοδοσίας από το οποίο τροφοδοτείται το rack. Το συνολικό φορτίο του rack δεν πρέπει να υπερβαίνει το 80% της δυνατότητας του κυκλώματος του κλάδου.

## Προφυλάξεις για προϊόντα με τροφοδοτικά άμεσης τοποθέτησης

Όταν θέλετε να διακόψετε ή να αποκαταστήσετε την τροφοδοσία των τροφοδοτικών, πρέπει να τηρείτε τις ακόλουθες οδηγίες:

- Συνδέστε πρώτα το τροφοδοτικό και στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στο τροφοδοτικό.
- Προτού αποσυνδέσετε το τροφοδοτικό από το διακομιστή, βγάλτε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.
- Εάν το σύστημα χρησιμοποιεί περισσότερες από μία πηγές τροφοδοσίας, διακόψτε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος, αποσυνδέοντας όλα τα καλώδια τροφοδοσίας από όλα τα τροφοδοτικά.

## Προφυλάξεις για προϊόντα με υποδοχή εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, όταν χρησιμοποιείτε εξωτερική τηλεοπτική κεραία πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλάβης στον εξοπλισμό.

## Συμβατότητα

Οι κάρτες τηλεοπτικού δέκτη της HP με συνδέσεις κεραίας πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο με τους προσωπικούς υπολογιστές της HP που προορίζονται για οικιακή χρήση.

## Γείωση εξωτερικής τηλεοπτικής κεραίας

Εάν το προϊόν συνδέεται με εξωτερική κεραία ή καλωδιακό σύστημα, η κεραία ή το καλωδιακό σύστημα πρέπει να έχουν γειωθεί, προκειμένου να προστατεύεται όλο το σύστημα από ενδεχόμενες υπερτάσεις ή από τη συσσώρευση στατικών φορτίων. Στο άρθρο 810 του Κώδικα NEC, ANSI/NFPA 70, παρέχονται πληροφορίες σχετικά με την ηλεκτρική γείωση του ιστού και του υπόλοιπου εξοπλισμού στήριξης, τη γείωση της καθόδου προς τη μονάδα εκκένωσης, το μέγεθος των αγωγών γείωσης, τη θέση της μονάδας εκκένωσης, τη σύνδεση των καλωδίων γείωσης και τις απαιτήσεις σχετικά με το καλώδιο γείωσης.

## Προστασία από κεραυνούς

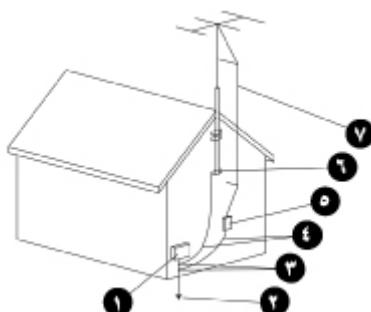
Για πρόσθετη προστασία του προϊόντος HP κατά τη διάρκεια καταιγίδας ή όταν το προϊόν μένει χωρίς επιτήρηση και εκτός χρήσης για μεγάλα χρονικά διαστήματα, αποσυνδέστε το προϊόν από την πρίζα και αποσυνδέστε και την κεραία ή το καλωδιακό σύστημα. Με τον τρόπο αυτόν, δεν θα προκληθεί βλάβη στο προϊόν από κεραυνούς και μεταβολές της τάσης.

## Ηλεκτροφόρα σύρματα

Το εξωτερικό σύστημα κεραίας δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε εναέρια ηλεκτροφόρα σύρματα ή άλλα ηλεκτρικά κυκλώματα φωτισμού ή τροφοδοσίας ή σε σημείο από το οποίο πέφτοντας μπορεί να έρθει σε επαφή με ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα. Κατά την εγκατάσταση του εξωτερικού συστήματος κεραίας, πρέπει να είστε προσεκτικοί ώστε να μην αγγίξετε ηλεκτροφόρα σύρματα ή κυκλώματα, αφού η επαφή με αυτά μπορεί να αποθεί μοιραία.

## Γείωση κεραίας

Αυτή η υπενθύμιση απευθύνεται στους τεχνικούς εγκατάστασης καλωδιακών τηλεοπτικών συστημάτων, οι οποίοι πρέπει να λαμβάνουν υπόψη την ενότητα 820-40 του Κώδικα NEC, στην οποία παρέχονται οδηγίες σχετικά με την απαιτούμενη γείωση και, συγκεκριμένα, διευκρινίζεται ότι το καλώδιο γείωσης πρέπει να συνδέεται με το σύστημα γείωσης του κτιρίου και, μάλιστα, όσο το δυνατόν πλησιέστερα στο σημείο εισόδου του καλωδίου.



1. Τροφοδοτικό
2. Σύστημα καλωδίου γείωσης (Κώδικας NEC, Άρθρο 250, Μέρος Η)
3. Σφιγκτήρες καλωδίου γείωσης
4. Αγωγοί γείωσης (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-21)
5. Μονάδα εκκένωσης κεραίας (Κώδικας NEC, Ενότητα 810-20)
6. Σφιγκτήρας καλωδίου γείωσης
7. Αγωγός καθόδου κεραίας

## Προφυλάξεις για προϊόντα με μόντεμ, προϊόντα τηλεπικοινωνίας ή εξαρτήματα τοπικού δικτύου (LAN)

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, όταν χρησιμοποιείτε εξοπλισμό τηλεπικοινωνιών ή δικτύωσης πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλάβης στον εξοπλισμό.

- Αποφεύγετε τη σύνδεση και τη χρήση μόντεμ, τηλεφώνων (εκτός των ασύρματων), προϊόντων τοπικού δικτύου ή καλωδίων κατά τη διάρκεια καταιγίδων. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας λόγω των κεραυνών.
- Μην συνδέετε και μην χρησιμοποιείτε μόντεμ ή τηλέφωνα σε μέρη με υγρασία.
- Αποφεύγετε τη σύνδεση του καλωδίου του μόντεμ ή του τηλεφώνου στην υποδοχή της κάρτας δικτύου.
- Προτού αφαιρέσετε το κάλυμμα ενός προϊόντος, προτού αγγίξετε ή τοποθετήσετε εσωτερικά εξαρτήματα και προτού αγγίξετε κάποια υποδοχή του μόντεμ χωρίς μόνωση, αποσυνδέστε το καλώδιο του μόντεμ.
- Εάν θέλετε να αναφέρετε κάποια διαρροή αερίου, μην χρησιμοποιήσετε το τηλέφωνο, κυρίως κοντά στο σημείο που παρατηρείται η διαρροή.
- Εάν δεν υπήρχε τηλεφωνικό καλώδιο στη συσκευασία του προϊόντος, χρησιμοποιήστε αποκλειστικά καλώδιο AWG αρ. 26 ή μεγαλύτερο προκειμένου να ελαχιστοποιήσετε τον κίνδυνο πρόκλησης πυρκαγιάς.

## Προφυλάξεις για προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ

Όλα τα συστήματα HP που φέρουν ενσωματωμένο λέιζερ συμμορφώνονται με τα ισχύοντα πρότυπα ασφάλειας, συμπεριλαμβανομένου του προτύπου IEC 60825 και των σχετικών με αυτό εθνικών προτύπων. Όσον αφορά αποκλειστικά το λέιζερ, ο εξοπλισμός συμμορφώνεται με τα πρότυπα που ισχύουν για τη λειτουργία προϊόντων λέιζερ, τα οποία έχουν οριστεί από το κράτος για τα προϊόντα λέιζερ που ανήκουν στην Κλάση 1. Το προϊόν δεν εκπέμπει επικίνδυνη ακτινοβολία. Η δέσμη είναι απόλυτα προστατευμένη σε όλες τις προβλεπόμενες περιπτώσεις λειτουργίας από το χρήστη.

## Προειδοποιήσεις ασφάλειας για συσκευές λέιζερ

Εκτός από τις προφυλάξεις που αναφέρονται παραπάνω, όταν χρησιμοποιείτε προϊόντα με ενσωματωμένο λέιζερ πρέπει να λαμβάνετε και τις ακόλουθες προφυλάξεις. Εάν δεν ληφθούν αυτές οι προφυλάξεις, υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς, τραυματισμού ή πρόκλησης βλάβης στον εξοπλισμό.

**⚠ ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Αποφύγετε τη χρήση στοιχείων ελέγχου ή την πραγματοποίηση ρυθμίσεων ή διαδικασιών πέραν αυτών που καθορίζονται στο εγχειρίδιο ή στον οδηγό εγκατάστασης της συσκευής λέιζερ.

Μόνο οι συνεργάτες τεχνικής υποστήριξης είναι αρμόδιοι για την επισκευή του εξοπλισμού λέιζερ.

## Συμμόρφωση με τους κανονισμούς CDRH

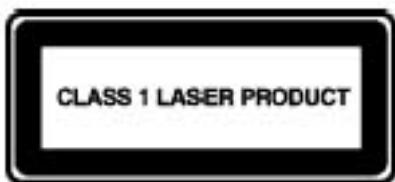
Στις 2 Αυγούστου του 1976, θεσπίστηκαν από το Κέντρο CDRH της Υπηρεσίας Ελέγχου Τροφίμων και Φαρμάκων των Η.Π.Α. κανονισμοί για τα προϊόντα λέιζερ. Αυτοί οι κανονισμοί ισχύουν για τα προϊόντα λέιζερ που έχουν παραχθεί από την 1 Αυγούστου του 1976. Η συμμόρφωση με τους εν λόγω κανονισμούς είναι υποχρεωτική για τα προϊόντα που πωλούνται στις Ηνωμένες Πολιτείες.

## Συμμόρφωση με τους διεθνείς κανονισμούς

Όλα τα συστήματα HP που διαθέτουν συσκευή λέιζερ συμμορφώνονται με τα κατάλληλα πρότυπα ασφάλειας, όπως τα IEC 60825 και IEC 60950.

## Ετικέτα προϊόντος λέιζερ

Αυτή η ετικέτα, ή κάποια άλλη παρόμοια με αυτήν, είναι τοποθετημένη στην επιφάνεια του προϊόντος λέιζερ. Επισημαίνει ότι το προϊόν ανήκει στην κλάση 1 προϊόντων λέιζερ και φέρει την ένδειξη CLASS 1 LASER PRODUCT.



## Σύμβολα στον εξοπλισμό

Στον πίνακα που ακολουθεί παρατίθενται τα εικονίδια που μπορεί να εμφανίζονται στον εξοπλισμό HP και έχουν σχέση με την ασφάλεια. Συμβουλευθείτε τον πίνακα για να μάθετε τι συμβολίζουν και διαβάστε τις σχετικές προειδοποιήσεις.



Αυτό το σύμβολο, όταν εμφανίζεται μόνο του, ή σε συνδυασμό με οποιοδήποτε από τα ακόλουθα εικονίδια, σημαίνει ότι πρέπει να ανατρέξετε στις οδηγίες χρήσης του προϊόντος.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Κίνδυνος σε περίπτωση μη τήρησης των οδηγιών λειτουργίας.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Οποιαδήποτε επέμβαση στο εσωτερικό των τμημάτων που φέρουν αυτό το σύμβολο πρέπει να γίνεται από τον αρμόδιο συνεργάτη τεχνικής υποστήριξης.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο ηλεκτροπληξίας, μην αφαιρέστε το κάλυμμα.



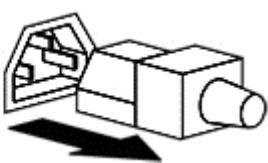
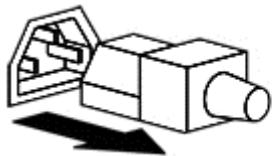
Οι υποδοχές RJ-45 που φέρουν αυτό το σύμβολο είναι υποδοχές κάρτας δικτύου (NIC).

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μην συνδέετε τηλεφωνικά ή τηλεπικοινωνιακά καλώδια σε αυτές τις υποδοχές. Υπάρχει κίνδυνος ηλεκτροπληξίας, πυρκαγιάς ή πρόκλησης θλάβης στον εξοπλισμό.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει ότι η θερμοκρασία στην επιφάνεια του στοιχείου είναι πολύ υψηλή. Η επαφή με την επιφάνεια μπορεί να προκαλέσει εγκαύματα.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, αφήστε την επιφάνεια να κρυώσει προτού την αγγίξετε.



Τα σύμβολα αυτά υποδεικνύουν ότι ο εξοπλισμός τροφοδοτείται από πολλαπλές πηγές ρεύματος.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού λόγω ηλεκτροπληξίας, αποσυνδέστε όλα τα καλώδια τροφοδοσίας, προκειμένου να διακόψετε την τροφοδοσία ολόκληρου του συστήματος.



Αυτό το σύμβολο σημαίνει ότι το βάρος του προϊόντος ή του συγκροτήματος δεν επιτρέπει τον ασφαλή χειρισμό του από ένα μόνο άτομο.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Τηρείτε τους ισχύοντες κανονισμούς υγιεινής και ασφαλείας κατά την εργασία, καθώς και τις οδηγίες σχετικά με το χειρισμό υλικών, για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού ή πρόκλησης βλάβης στον εξοπλισμό.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει την παρουσία αιχμηρής ακμής ή αιχμηρού αντικειμένου που μπορεί να προκαλέσει εκδορές ή άλλον τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποτρέψετε τις εκδορές ή άλλον τραυματισμό, μην ακουμπήσετε την αιχμηρή ακμή ή το αιχμηρό αντικείμενο.



Αυτά τα σύμβολα επισημαίνουν την παρουσία μηχανικών εξαρτημάτων που μπορεί να προκαλέσουν παγίδευση των άκρων σας, σύνθλιψη ή άλλο τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Για να αποφύγετε το ενδεχόμενο τραυματισμού, μην πλησιάζετε τα κινητά εξαρτήματα.



Το σύμβολο αυτό υποδεικνύει την παρουσία μετακινούμενων εξαρτημάτων τα οποία μπορεί να προκαλέσουν τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ!** Επικίνδυνα μετακινούμενα εξαρτήματα. Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού, μην ακουμπήσετε τα κινούμενα πτερύγια του ανεμιστήρα.



Αυτό το σύμβολο επισημαίνει τον κίνδυνο ανατροπής, η οποία μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό.

**ΠΡΟΕΙΔ/ΣΗ:** Για να αποφύγετε τον κίνδυνο τραυματισμού, ακολουθείτε τις οδηγίες για τη σταθερότητα του εξοπλισμού κατά τη μεταφορά, εγκατάσταση και συντήρηση.

# 10 Περισσότερες πληροφορίες

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την οργάνωση του χώρου εργασίας και τον εξοπλισμό ή τα πρότυπα ασφάλειας, ανατρέξτε στους παρακάτω οργανισμούς:

---

**American National Standards Institute (ANSI)**

11 West 42nd St.

New York, NY 10036

<http://www.ansi.org>

---

**Human Factors and Ergonomics Society (HFES)**

P.O. Box 1369

Santa Monica, CA 90406-1369

<http://www.hfes.org>

---

**International Electrotechnical Commission (IEC)**

Central Secretariat

3, rue de Varembé

P.O. Box 131

CH1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iec.ch>

---

**International Organization for Standardization (ISO)**

Central Secretariat

1, rue de Varembé, Case postale 56

CH-1211 GENEVA 20, Switzerland

<http://www.iso.ch>

---

**National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH)**

NIOSH Publications

4676 Columbia Pkwy, MS C13

Cincinnati, OH 45226-1998

<http://www.cdc.gov/niosh>

---

**Occupational Safety and Health Administration (OSHA)**

Publications Office

U.S. Department of Labor

200 Constitution Ave. NW, Room N3101

Washington, DC 20210

<http://www.osha.gov>

---

**TCO Development**

---

Linnégatan 14

SE-114 94 Stockholm, Sweden

<http://www.tcodevelopment.com>

---

# Ευρετήριο

**A**  
ακτινοβολία 24  
ασφάλεια συσκευών λέιζερ 31  
αυχένας 2, 11, 18  
αφή 9, 14, 16  
αφής  
    tablet 16

**B**  
βάση σύνδεσης 28

**Γ**  
γείωση κεραίας 30

**Δ**  
δάχτυλα 9  
δυνατότητα αφής  
    οθόνη 14  
δύο οθόνες 13

**Ε**  
ενεργειακή ασφάλεια 23  
εξαρτήματα 28  
επαναφορτιζόμενη μπαταρία 28

**Η**  
ηλεκτρική ασφάλεια 23  
ηλεκτροπληξία 23  
ηλεκτροφόρα σύρματα 30

**Θ**  
θερμότητα 24  
θέσεις 6  
    καθιστή θέση 1  
    κεκλιμένη θέση 1  
    όρθια θέση 1

**Κ**  
καθιστή θέση 1  
καλώδιο τροφοδοσίας 26  
καρποί 7, 8  
κατάδειξη 9  
κεκλιμένη θέση 1  
κεραία τηλεόρασης 29  
κεραυνοί 30

κλείστρα 28

**Μ**  
μεταβολές τάσης 30  
μηχανική ασφάλεια 23  
μονάδα διακομιστή 28  
μόντεμ 31  
μπαταρία 28

**Ο**  
οδηγίες για την επιφάνεια  
    εργασίας 8  
οθόνη  
    κάλυμμα στηρίγματος 27  
    οδηγίες ρύθμισης 10  
    τοποθέτηση 10, 12, 13  
οργανισμοί προτύπων  
    ασφάλειας 34  
οργανισμοί χώρων εργασίας 34  
όρθια θέση 1

**Π**  
παιδιά 3, 20  
παλάμες 7  
παρακολούθηση από τους  
    γονείς 20  
παρακολούθηση από τους  
    δασκάλους 20  
παρακολούθηση υγείας 22  
πληκτρολόγηση 9  
προαιρετικά είδη 28  
προειδοποίηση  
    ασφάλεια συσκευών λέιζερ  
        31  
    σύμβολα ασφάλειας 32  
    υπερθέρμανση *iii*, 27  
προειδοποίηση υπερθέρμανσης  
    *iii*, 27  
προϊόντα που τοποθετούνται σε  
    rack 28  
πυρκαγιά 23

**Σ**  
στάση χελώνας 2  
σύμβολα ασφάλειας 32

σύμβολα εξοπλισμού 32  
σύμβολα στον εξοπλισμό 33  
συσκευές λέιζερ 31  
σφιγκτήρας καλωδίου γείωσης  
    30

**Τ**  
τηλεπικοινωνίες 31  
τοπικό δίκυο (LAN) 31  
τροφοδοτικό 29  
τροχήλατες βάσεις 28

**Υ**  
υποπόδιο 4  
υποστήριξη αντιβραχίων 5  
ύψος καρέκλας 4

**Χ**  
χέρια 9  
χημική ασφάλεια 24

**Ω**  
ώμοι 7

**Ρ**  
rack διακομιστών 29

**Τ**  
tablet 16

